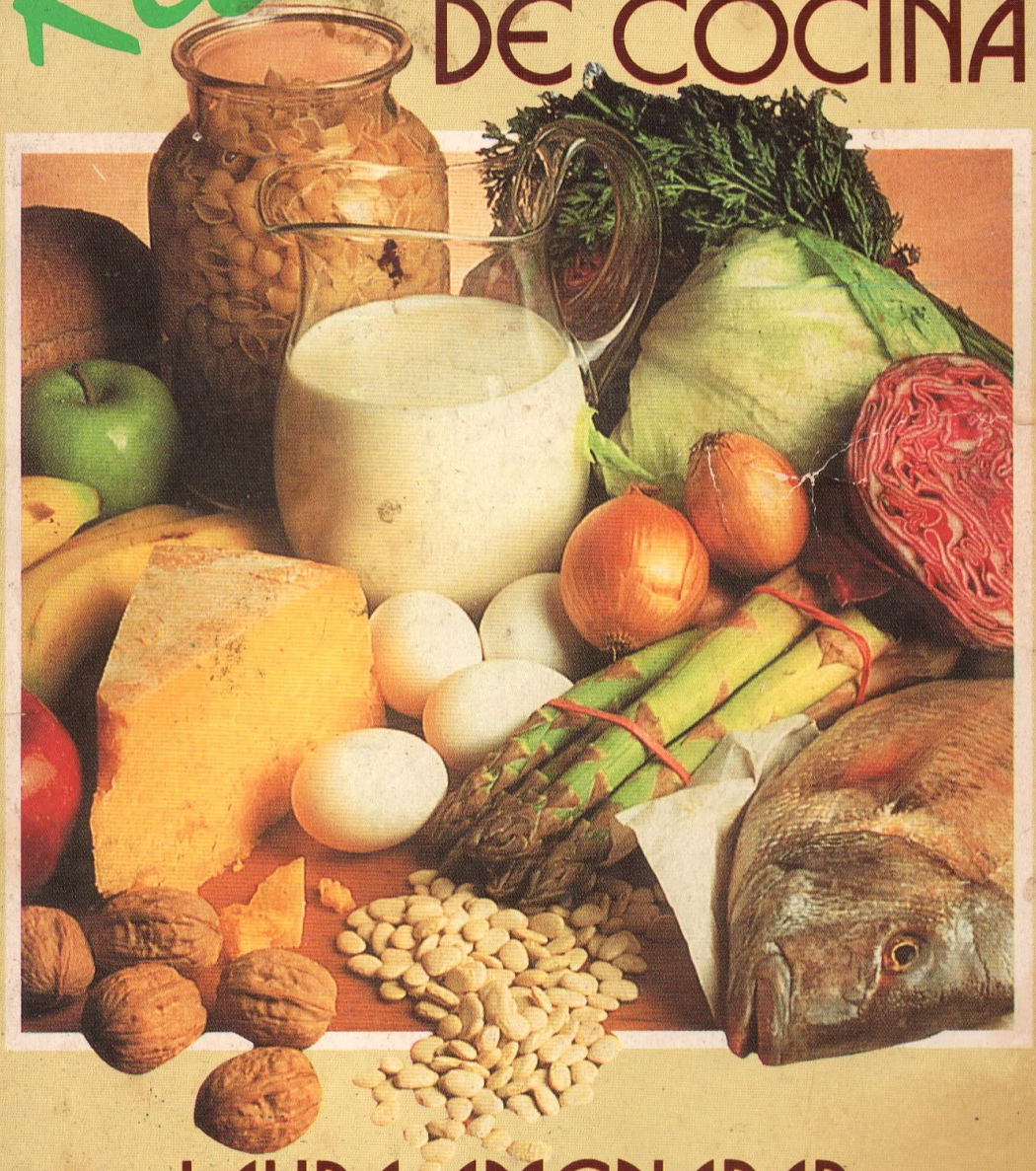
MIS MEJORES *Recetas* DE COCINA



LAURA AMENABAR

ZIG • ZAG

I.S.B.N.: 956-12-0525-4.
13ª edición: Agosto de 1993.
14ª edición: Septiembre de 1994.
15ª edición: Abril de 1995.

© 1974 por Laura Amenábar Wormald.
Inscripción Nº 43.414. Santiago de Chile.
Derechos exclusivos de edición reservados por
Empresa Editora Zig-Zag, S.A.
Avda. Ricardo Lyon 1097. Teléfono 2047714.
Fax 2235766. Santiago de Chile.

Impreso por Salesianos. Bulnes 19. Santiago.
Impreso en Chile.

LAURA AMENÁBAR

MIS MEJORES RECETAS DE COCINA

ZIG-ZAG

INDICE

INTRODUCCION 9
ALIMENTACION 11
TODOS LOS TRUCOS 31
VOCABULARIO 43
RECETAS 47

Pan hecho en casa 49
Las salsas 54
Las entradas 63
Sopas y caldos 73
Las verduras 84
Cereales y legumbres 102
Con huevos 110
Masas saladas 118
Pescados y mariscos 129
Las aves 139
Sub - productos 151
El cordero 160
El cerdo 170
El vacuno 180
La caza 191
Los postres 200

Repostería 213
Conservas y mermeladas 228
Cócteles y bebidas 232
Bocaditos para cóctel 236
INDICE ALFABETICO DE RECETAS 241

INTRODUCCION

"Debo preparar los alimentos para entregar a mi familia salud, alegría y economía, ¡y no sé cocinar!". Esta es la exclamación común de la dueña de casa.

La mujer de hoy está consciente de tener en sus manos la responsabilidad de entregar a los suyos una alimentación sana y equilibrada; aspira a mantener en su hogar la alegría de vivir, y cuida el presupuesto familiar que con tanto esfuerzo aportan las personas que trabajan para obtenerlo.

Hay que cocinar. Pero ¿cómo?, ¡con todos los sistemas antiguos de años atrás siendo que la vida ha cambiado tanto... y no hay tiempo que perder!

¿Tenemos hoy aquella oportunidad que ofrecía antes una mañana entregada a las ingratas y quizás inadvertidas tareas de la cocina? Hoy no... La mujer no puede preparar los alimentos con los antiguos métodos. No quiere... y se desespera y aflige porque es conocedora de sostener su lucha para lograr el equilibrio entre las tareas del hogar y la dedicación a las inquietudes del espíritu y del intelecto: y aquí surge el rompecabezas.

El mundo marcha, y desde que el hombre está sobre la tierra y la mujer frente a su hogar, la evolución los conduce a ser cada día diferentes; porque crecen sus necesidades, sus deseos de mejorar, sus aspiraciones insaciables hacia una mejor adaptación de las circunstancias del momento.

En todos los ámbitos surgen nuevas fórmulas, nuevas técnicas, nuevos sistemas a los cuales es indispensable adaptarse.

Cada día, cada época, ve surgir transformaciones. Lo que hoy es nuevo y moderno, mañana será diferente. Lo importante es adaptarse a las condiciones que la vida exige.

Hay que cocinar y usted lo quiere hacer en forma rápida y moderna. Aún no tiene la suficiente práctica para

hacer sus preparaciones porque le falta una orientación segura y desconoce la manera de cómo preparar comidas sencillas de acuerdo a su presupuesto y al momento actual.

Aquí están mis recetas ya probadas, que la sacarán de apuro. Son fáciles de hacer; algunas de ellas muy económicas, otras exigen más gastos.

Estoy segura que anhela conocerlas todas, porque usted es la mujer moderna llena de inquietudes, no obstante, poseedora del noble y abnegado espíritu de mujer, siempre preocupada de la felicidad de los suyos.

L. A.

ALIMENTACION

ALGO SOBRE LA ALIMENTACION DEL HOMBRE PRIMITIVO

Imaginemos al hombre primitivo en los albores de la prehistoria, cuando recién abría sus ojos a una existencia medianamente racional. Lo primordial debió ser para él el instinto de la subsistencia. Todos los elementos le resultaban inclementes si no desarrollaba al máximo su espíritu de defensa. Se alimentaba con lo que alcanzaba a conseguir mediante grandes dificultades. Así, quien habitaba en las proximidades del mar, extraía de éste sus recursos. Aquél otro que vivía en los bosques buscó raíces y frutas salvajes. Luego se hizo cazador, luchando cuerpo a cuerpo con animales y reptiles. Sus instrumentos eran rudimentarios y la lucha por la defensa de la tribu era la ocupación primordial. Más tarde, cuando aprendió a confeccionar y usar una honda, su campo se ensanchó hacia las aves. Tal vez muchísimo después, cuando había llegado a domesticar a algunas bestias, "aprovechó" también las semillas, obteniendo los cereales que aún en nuestros días son la base principal de la alimentación de muchos pueblos. Otra etapa fue aquella en la cual aprendió a mezclar unos elementos con otros. Y todo esto, naturalmente después que hubo hecho el descubrimiento que encaminaría su vida hacia otros horizontes: el fuego. Sin la debida cocción le hubiera resultado imposible llegar a una alimentación saludable. También se dio cuenta de que la función de ingerir alimentos podía ser motivo de muchos agrados; fue entonces cuando descubrió el "gusto". También, por instinto y espíritu de observación, aprendió que algunos frutos o carnes podían causarle un daño inmenso, de que podían "enfermar" y que otros eran buenos y producían agrado. La trayectoria fue larga y penosa, y es preciso pensar que aún hace poco más de medio siglo se comía en forma indiscriminada, absolutamente anárquica. Las sociedades muy desarrolladas llegaron a un verdadero refinamiento culinario. El paladar fue capaz de gustar cuanta exquisitez sea dado imaginar. Pero los menús eran pesados y se ignoraba por completo lo que hoy podría llamarse un

"régimen equilibrado". Pobres estómagos los de entonces, obligados a soportar una carga mayor de la que les era posible llevar. Entonces, dirán algunos, la vida era más calmada y había tiempo hasta para darse un buen descanso a la hora de la siesta. Así era, pero ahora las comidas son "higiénicas" y "equilibradas", a la vez que agradables. No son únicamente las dueñas de casa quienes se ocupan de la alimentación del grupo familiar. Ahora la tarea culinaria, antes anónima, hasta ingrata, se ha elevado a la categoría de ciencia. Muchos importantes hombres de la especialidad se dedican a verificar las virtudes y desventajas de cada alimento, obteniendo así la combinación más adecuada y el mayor rendimiento posible. Y de este rendimiento depende la salud física y mental de cada uno de los habitantes de nuestro país.

COSAS QUE DEBEMOS SABER PARA ALIMENTARNOS MEJOR

- ☐ Conservación de pescados: el pescado se coloca en una fuente honda, cubierto de agua y sal, y se pone en un sitio fresco; hay que lavarlo antes de cocerlo.

- ☐ Conservación de la carne: la carne cruda se frota con agua y vinagre, y se deja en sitio frío. Ello contribuye a que la carne se vuelve más tierna.

- ☐ El abuso de pimienta, como asimismo de cualquier otro aroma que sea fuerte, irrita el estómago.

- ☐ De las hierbas y flores medicinales, el paico es bueno para el hígado. La manzanilla es desinfectante y muy digestiva. La romaza adelgaza y purifica la sangre. La canela y el anís, muy estomacales. El matico, cura las úlceras. El perejil es bueno para la diabetes y el estómago. El toronjil sirve de sedante. La menta es un excelente remedio estomacal.

- ☐ Adiposidad (u obesidad) significa peso excesivo, provocado por el aumento del tejido graso; la mayoría de las veces causado por la excesiva alimentación, es decir, la dieta hipercalórica. Otras, las menos, por trastornos glandulares.

- ☐ La acelga es una excelente verdura de hojas que en forma de papilla puede incorporarse en la alimentación del niño desde los 6 meses. Contiene buenas cantidades de vitamina B, fierro y potasio.

- ☐ Las alcachofas crudas, estando tiernas, se pueden consumir en ensaladas.

- ☐ No agregue bicarbonato de soda a las preparaciones de verduras o legumbres. Disminuye las vitaminas.

- ☐ Las nueces, los higos y el maní pueden consumirse al natural y reemplazan perfectamente las distintas clases de golosinas. La fruta seca es especialmente recomendable en cantidades considerables para aquellas personas que deben aumentar su peso, y a los niños en especial, por su alto valor calórico y nutritivo.

- ☐ La fruta seca, especialmente la ciruela tomada en ayunas, posee propiedades laxativas.

- ☐ El queso contiene elementos nutritivos muy importantes, calcio, proteínas y grasas.

- ☐ La vitamina A se encuentra en el aceite de hígado de bacalao, la yema de huevo, la leche y sus derivados. Tiene acción importante contra las infecciones y ciertas enfermedades oculares. Muchos vegetales, por ejemplo la zanahoria, contienen sustancias de función similar. No debe descuidarse su uso en la alimentación.

- ☐ Empleo de algunas especias y aromas: albahaca, en los porotos granados, pastel de choclos, humitas y ciertos guisos de verano. Canela, en las manzanas cocidas, postres y pasteles. Anís, en galletas, panes y aguas. Clavo de olor, en los panes de Pascua, escabechados de ave, caza, pescados. Comino, en el pino de las empanadas, pastel de papas. Laurel, en los estofados, carne con tallarines. Nuez moscada, en salsas. Pimienta, en salsas, carnes guisadas, pescados, verduras y huevos. Pimiento, en salsas, sopas, pescados, carnes. Vainilla, en repostería, postre de leche. Perejil, en salsas, sopas, guisos varios.

EQUILIBRIO EN LA ALIMENTACION DIARIA

Cocine con sencillez; cuanto más se aproxime su preparación al estado natural de los alimentos, más beneficioso y económico resulta.

Cocinar significa proporcionar salud y agrado, economizando a la vez, tiempo y dinero. Para llevar a la práctica estos propósitos, es indispensable seguir el curso de las estaciones del año, tomando de cada una de ellas los frutos correspondientes; también es indispensable combinar los diversos alimentos para obtener de ellos el máximo bienestar mediante su aporte en vitaminas, proteínas y en general todos aquellos elementos necesarios para el completo desarrollo físico y mental de quienes dependen de nuestra propia cocina. Es tomando en cuenta todos estos factores que le sugerimos:

* Elegir las verduras y frutas que hay en cada estación y no las primicias, fuera de temporada, que se obtienen a un alto precio.

* Escoger por lo menos un alimento de cada grupo, para confeccionar su menú diario.

VERDURAS Y FRUTAS DE LA TEMPORADA

Primavera

Verduras

Acelgas, achicoria, alcachofas, apio, arvejas, betarragas, cebollas, cebollines, coliflores, espárragos, espinacas,

habas, lechugas, palta californiana, papas nuevas, pepinos, pimientos, porotitos verdes, rabanitos, repollos, tomates, zanahorias.

Frutas

Brevas, cerezas, chirimoyas, lúcumas, naranjas, níspe-ros, plátanos.

Verano

Verduras

Acelgas, achicoria, albahaca, ají verde, arvejas, berenjenas, betarragas, berros, cebollas, cebollines, cilantro, choclos, espinacas, habas, lechugas, paltas, pepinos, perejil, pimientos, porotos granados, porotos verdes, rabanitos, repollos, tomates, zanahorias, zapallitos italianos.

Frutas

Brevas, cerezas, ciruelas, chirimoyas, damascos, duraznos, frutillas, guindas, limones, manzanas, melones, peras, piñas, plátanos, sandías.

Otoño

Verduras

Acelgas, achicoria, alcachofas, apio, berenjenas, betarragas, cebollas, coliflores, espinacas, lechugas, papas, paltas, porrón, pimientos, rabanitos, repollos, tomates, zanahorias, zapallo de cosecha.

Frutas

Avellanas, almendras, ciruelas, higos, limones, manzanas, membrillos, mosquetas, murta, nueces, papayas, pasas, peras, piñones, plátanos, uvas.

Invierno

Verduras

Acelgas, achicoria, apio, betarragas, cebollas, coliflores, espinacas, lechugas, papas, paltas, pimientos, rabanitos, repollos, zanahoria, zapallos.

Frutas

Limones, manzanas, naranjas, peras, plátanos.

*

GRUPOS DE ALIMENTOS

Grupo 1: leche, queso.

Estos alimentos contienen altos valores nutritivos para el crecimiento: proteínas, calcio, fósforo, vitaminas.
Esenciales para los huesos, tejidos, músculos, la sangre y los dientes.

Grupo 2: carne de vacuno, subproductos, pollos, pescados, huevos.

Estos alimentos aportan proteínas de gran valor nutritivo, fierro y especialmente vitaminas del complejo B.
Combaten la fatiga, el insomnio, inflamaciones en la lengua y el ardor de los ojos.

Grupo 3: verduras y frutas.

En estos alimentos predominan minerales y especialmente vitaminas A y C.
Preservan la vista y nos defienden de las infecciones.

Grupo 4: legumbres, cereales, aceite, azúcar.

Estos alimentos nos dan la energía para trabajar, pero... solos no contribuyen al crecimiento ni protección de la salud; especialmente no bastan para niños, embarazadas, ni madres que crían.

Uselos después de completar su ración diaria con los de los grupos 1, 2 y 3.

L A L E C H E

El alimento completo que naturalmente recibe el recién nacido, es la leche de la madre; la composición de este insustituible alimento varía a medida que el niño va creciendo y por lo tanto necesitando un cambio y enriquecimiento en su alimentación para facilitar su normal y perfecto desarrollo.

La composición de la leche de los mamíferos en general es: proteínas de alto valor biológico, básicas para la formación de nuevas estructuras (tejidos, huesos, músculos y sangre) por lo tanto, para ayudar al crecimiento; calcio y fósforo, cuya función principal es la construcción de huesos y dientes; vitaminas (A y B), junto con las proteínas, que colaboran defendiendo el organismo frente a las enfermedades. Contiene muy poca cantidad de fierro, mineral que participa en la formación de la hemoglobina de la sangre, por lo tanto, el niño, a partir del 6º mes de vida, debe recibir como complemento otros alimentos además de la leche, razón por la cual es absolutamente indispensable la indicación y vigilancia médica en su nueva alimentación.

La leche en polvo sustituye la leche fresca; para obtener 1 litro se necesitan 125 grs. (1 taza colmada) de leche en polvo.

EL QUESO: Entre los derivados de la leche el queso es el único alimento que la sustituye: cien gramos de queso, equivalen, nutritivamente a 1 litro de leche.

LA MANTEQUILLA: Por ser un producto obtenido de la grasa de la leche (crema) **no** la sustituye.

*

CARNES – PESCADOS – HUEVOS – SUBPRODUCTOS

El valor nutritivo de estos alimentos es muy semejante, contienen proteínas de alto valor biológico, fierro, vitaminas y sales minerales.

Deben usarse para el consumo, carnes en buen estado y bien sazonadas y preparadas en forma sana.

Cuando reemplazamos la carne por el pescado, debemos pensar que cualquier pescado bien preparado es bueno y tiene las mismas ventajas alimenticias. Especialmente recomendamos consumir merluza, jurel, sierra, toyo, que son los pescados de menor costo y frescos, bien preparados, constituyen un exquisito plato.

Los subproductos (vísceras) son riquísimos en valores nutritivos. El hígado, riñones, corazón, superan a la carne en fierro; también en vitaminas junto con los sesos.

Basta consumir 100 a 120 grs. de carne una vez al día en una sola comida. La carne puede ser reemplazada, como dijimos, por pescados, huevos, subproductos, leche o queso. Por otra parte, las proteínas vegetales (legumbres secas, frutas, grasas, etc.), pueden, en cierto modo, reemplazar a las proteínas animales.

EL HUEVO

Es una célula gigante, y como tal, con todas sus propiedades, es un alimento completo, pues contiene proteínas, grasas, fósforo, fierro, vitaminas. Su valor energético es altísimo; su valor nutritivo es equivalente a 44 gramos de carne

y 125 gramos de leche. La digestibilidad del huevo depende, aparte de la frescura, de la cocción. Es necesario tener presente que la albúmina es difícil de digerir cuando está cruda, fácil de digerir cuando está poco cocida, e indigesta cuando está muy cocida. La yema es fácil de digerir tanto cruda como cocida, difícil de digerir cuando está muy cocida.

El color de la cáscara, como el color de la yema, no tiene ningún significado en el plan alimenticio, como a veces, equivocadamente, se cree que los huevos de color son mejores.

Las personas sanas y de buena salud pueden consumir sin inconveniente, seis a ocho huevos a la semana.

LAS VERDURAS

Las hortalizas, pueden ser ingeridas crudas o cocidas; las diferentes preparaciones exigen que se presenten picadas o ralladas.

Al consumirlas crudas, deben elegirse frescas y limpias; éstas, generalmente, se consumen en forma de ensaladas. Las ensaladas pueden incluir toda clase de verduras. Se sazonan con aceite, limón y sal, o bien con mayonesa.

Es preferible evitar los condimentos, especialmente en la alimentación de niños y enfermos, lo que como consecuencia, con ello, se obtiene un organismo depurado y joven.

Las verduras que se emplean en ensaladas crudas son varias: lechuga, tomates, pepinos, rabanitos, cebolla, zanahorias, betarragas, apio, repollo, pimientos, perejil, cilantro, acelgas, coliflor.

El cocimiento de las hortalizas debe ser sencillo, en agua con poca sal, suficiente para que cuando haya terminado la cocción no tenga que botar el agua, pues es ricà en componentes alimenticios.

Pueden comerse calientes o frías, aliñadas en forma sencilla con un poco de aceite o leche o mantequilla.

Las verduras cocidas más empleadas, son: zapallo, za-

pallitos italianos, berenjenas, papas, porotos verdes, arvejas, betarragas, acelgas, coliflor, repollo, zanahoria, porrón, cebolla, pimiento, habas.

El valor alimenticio de todas las verduras en general, no depende de sus calorías, que son escasas, sino de sus riquezas en minerales y vitaminas. Por esta razón es aconsejable que formen parte de la alimentación diaria del individuo sano.

El contenido de vitaminas en las verduras varía según la época del año, las condiciones del clima y de los suelos y del tiempo que se han guardado. Por ejemplo, son ricas en vitaminas A: las espinacas, perejil, pimientos, espárragos y lechugas. En vitamina C: los repollos, la coliflor, el tomate, los pimientos rojos, los berros, las espinacas.

Una característica común a todas las verduras es que contienen celulosa y que al consumirlas crudas estimulan más el intestino que las cocidas.

Las hortalizas crudas pueden propagar infecciones digestivas tales como la tifoidea, la disentería o diversas infecciones parasitarias, por esto las ensaladas deben someterse siempre a un lavado minucioso antes de consumirlas.

Hay que tomar en cuenta que las verduras cortadas pierden más cantidad de sus minerales que las verduras enteras cuando el lavado es prolongado durante horas.

LA PAPA

Es la reina de los vegetales, pero su aporte nutritivo es inferior al de otras verduras.

Su empleo es variado. Cocidas con piel, asadas, fritas, molidas, o acompañando diferentes preparaciones.

LA LECHUGA

Debe lavarse prolijamente, porque entre hoja y hoja hay tierra y a menudo insectos.

Se prepara cruda, en ensaladas, sola o mezclada con otras verduras, también se come en tortillas.

EL ESPARRAGO

Rico en azúcar y albúmina vegetal. Obra como moderador en la circulación de la sangre y sobre las vías urinarias. De fácil digestión. Se come cocido, previamente raspado. Se recomienda prepararlo en tortillas y budines.

EL APIO

Hortaliza que se aprovecha en ensaladas, cortando y limpiando los tallos. Despoje los tallos de las hojas verdes; quite los filamentos gruesos que cubren la superficie; corte en pedazos de 4 cms. de largo y divídalos en cuatro cortes a lo alto, manteniéndolos unidos por la base.

Aliñe con sal, limón y aceite. Cocido es muy sano y de fácil digestión.

LA ZANAHORIA

Contiene azúcar; es fuente de vitaminas y un alimento sano para niños y adultos, se recomienda a los pequeños jugo de zanahoria cruda, colado y mezclado con jugo de naranjas y endulzada con miel de abejas. Se prepara en ensaladas crudas o cocidas.

Sirve para preparar tortillas, flanes y cremas, a la vez que para acompañar otros alimentos, tales como aves, pescados o vacuno.

LA BETARRAGA

Contiene azúcar; se la puede consumir cruda o cocida, si se desea cocida debe hacerse con piel, en abundante agua con sal durante 45 minutos. Después de cocida se pela y parte en rebanadas, las que se aliñan y se sirven frías en ensaladas o se guisan de diferentes maneras. Si se usa cruda, conviene rallarla, pues es más fácil para masticarla.

EL REPOLLO

Muy nutritivo; es una noble hortaliza que la encontramos durante todo el año. Por ser de bajo costo y gran ren-

dimiento recomendamos usarla sola o mezclada con otras verduras. Se consume especialmente cruda.

LA ACHICORIA

Igual a la lechuga. Es una verdura que no gusta mucho a los niños, pues sus hojas son un poco amargas. Se lava igual que la lechuga, se aliña con sal, limón y aceite, y se prepara en ensaladas.

LA ESPINACA

Rica en fierro; es una verdura que no necesita largo tiempo de cocción. Se usan sus hojas cocidas al vapor durante 3 minutos.

EL BERRO

Muy saludable; se come crudo o en ensaladas. Deben lavarse muy bien sus hojas y aliñarlas a último momento con aceite, sal y limón.

LA COLIFLOR

Para guisos y ensaladas, divídalas en ramitos, lávela prolijamente y cuézala en agua caliente con sal durante 10 minutos, cuidando que no se rompa. Estile y deje escurrir. Puede, además, cocerla entera sin partirla y presentarla con diferentes salsas calientes o frías.

EL PEPINO

Se usa especialmente crudo en ensaladas. Pélelo, córtelo en redondelas muy delgadas y espolvoréelos de sal fina para que desprenda un poco el agua que contienen. Estílelo y alíñelo con aceite, sal y limón.

LAS FRUTAS

Como todos los vegetales, contienen celulosa; son ricas en vitaminas y pobres en albúminas, tienen, por lo general, gran cantidad de azúcar.

Las frutas cocidas son la mejor preparación para los enfermos del estómago.

FRUTAS SECAS

La nuez, almendras, avellanas, maní, castañas, son ricos en grasas y proteínas. Los almendros, castañas y nueces son ricos en calcio, fósforo y fierro.

La riqueza en proteínas de las frutas secas las hace un esencial alimento para vegetarianos y diabéticos.

LEGUMBRES

Las legumbres más conocidas por nosotros, son: los porotos, las habas, las lentejas, las arvejas, los garbanzos. En caso necesario pueden sustituir a la carne. Su cáscara o corteza es generalmente gruesa, un poco indigesta, especialmente para los niños y los ancianos, así como para los estómagos frágiles de los enfermos y los convalecientes. Conviene, en estos casos, despojarlos de su envoltura pasándolos por un tamiz y prepararlos en puré.

Hay que remojarlos un día antes, para que queden blandos al cocerlos.

Cocción: 40 minutos, agua con sal.

LOS CEREALES

Como alimentos principales se utilizan el trigo, el arroz, el maíz, la avena, la cebada y el centeno.

El trigo: se usa en la fabricación del pan y repostería en general.

El arroz: el grano de arroz está envuelto en una cáscara rica en sales minerales y vitaminas, que al ser entregado listo para el consumo, sin cáscara, queda muy deficiente en minerales y vitaminas, y sus proteínas son de escasa calidad.

Es un cereal rico en almidón, pero pobre en proteínas.

Bien cocido es de fácil digestión y es indicado para dietas de enfermos, convalecientes y niños.

El maíz: es rico en grasa, sus proteínas son escasas en relación a otros cereales.
Se utiliza en forma de sémola, maicena o chuchoca.

La avena: se consume en forma de copos y su grano contiene mucha celulosa, grasa y albúmina.

El centeno: se usa adicionado a la harina de trigo para hacer pan.

LAS GRASAS

La cantidad aproximada indispensable es de 35 a 50 gramos al día. Sin embargo, en la mayoría de los casos, se consumen cantidades muy superiores de materias grasas, lo cual resulta nefasto por numerosas razones. No las consuma en forma exagerada.

EL AZUCAR

Debe consumirse con moderación y si se mantiene una alimentación organizada de frutas y verduras, no es tan indispensable consumirla, ya que éstas las contienen en forma suficiente.

LOS CONDIMENTOS

Se llaman condimentos a las especias que sirven para proporcionar sabores determinados a los alimentos. Algunos sirven también de estimulantes del apetito. Los más conocidos y usados son: la pimienta, el comino, la mostaza, todos ellos no aconsejables en la alimentación diaria, pues irritan las paredes gástricas.
Las hierbas aromáticas son menos dañinas; las más conocidas son: el perejil, el cilantro, el orégano, la albahaca, el laurel, el romero, etc.

LAS BEBIDAS

El agua es indispensable en la alimentación, a excepción del tejido óseo, todos los demás tejidos del organismo contienen 80 por ciento de agua. Un individuo normal ingiere 1 a 2 litros de agua en los alimentos (sopas, salsas, leche, etc.). Pero como normalmente elimina alrededor de 2 litros, por la orina, sudor, respiración, etc., debe tomarse, además, una cantidad de agua no inferior a 1 litro.

La mejor temperatura para el agua de bebida, es entre 5 a 10 grados. El agua demasiado fría o helada, puede entorpecer la digestión, así como la muy caliente.

TIEMPO APROXIMADO DE COCCION EN EL HORNO DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

Carnes

1 pollo mediano = 30 a 40 minutos.

1 1/2 kilo de lomo vacuno = 20 minutos.

1 1/2 kilo de lomo de cerdo = 40 a 50 minutos.

2 1/2 kilos de pierna de cordero = 40 a 50 minutos.

4 kilos de pierna de cordero = 2 horas.

1 pavo de seis kilos = 2 1/2 a 3 horas.

Guisos varios

Pastel de papas, choclos, verduras, etc. = 30 minutos.

Masas

Tartaleta = 15 minutos.
Pan amasado = 15 a 20 minutos.
Empanadas de horno = 15 a 17 minutos.
Galletas = 5 a 10 minutos.
Queque = 30 a 35 minutos.
Bizcochuelo = 25 a 30 minutos.

PESAS Y MEDIDAS

1 kilo	=	1.000 gramos.
1/2 kilo	=	500 gramos.
1/4 kilo	=	250 gramos.
1/8 kilo	=	125 gramos.
1 libra	=	460 gramos.
1/2 libra	=	230 gramos.
1/4 libra	=	115 gramos.
1 onza	=	28 gramos.

PESAS SIN BALANZA

1 kilo de harina = 5 tazas m/m.
1 kilo de azúcar = 4 tazas m/m.
1 kilo de arroz = 4 tazas m/m.
1 cucharada sopera colmada = 25 gramos.
1 cucharada al ras = 15 gramos.
1 cucharada de postre al ras = 10 gramos.
1 cucharadita de té al ras = 5 gramos.

Manteca, mantequilla, margarina; el tamaño de 1 huevo = 50 gramos.

1 copita de líquido = 4 cucharadas.
1/2 litro = 2 1/2 tazas.

TODOS LOS TRUCOS

PARA TRABAJAR UNA MASA: Trabájela con una sola mano, en un bol; primero con los dedos, después cerrando la mano llena de masa.
Presiónela con la palma de la mano hasta que esté lisa y homogénea; haga una bola. Espolvoree la lata o madera con harina antes de extender la masa para trabajarla.

LA COLOR CHILENA: (Cocción: 3 minutos). La "color" es una preparación muy usada en la cocina chilena. Se trata de la salsa obtenida por la mezcla de polvo de pimiento seco y manteca de cerdo o grasa de vacuno.
Basta derretir la manteca en una paila pequeña, sin calentarla demasiado, para luego agregar el polvo de pimiento. La proporción recomendada es de una cucharada de pimiento para cuatro de manteca derretida.
Mezcle y revuelva los dos ingredientes y déjelos enseguida decantar. Páselos por un colador fino y deje que se enfríe.
La salsa roja que se obtendrá con la manteca coloreada por el pimiento se llama "color".

MANTEQUILLA CALIENTE: Para que la mantequilla no se queme al calentarla en la sartén agregue un poco de aceite; esto evitará todo riesgo, especialmente el de ponerse negra.

PARA FREIR CEBOLLA: Para que la cebolla picada o cortada de pluma quede dorada coloque en la sartén seca, donde va a freirla, una cucharadita de azúcar granulada y dórela bien, basta que tome un color tostado, pero no quemado. Luego vacie la cebolla y un poco de aceite suficiente para humedecer solamente la cebolla.

PARA FREIR LAS PAPAS ES NECESARIO: 1.– Saber en qué preparación se van a usar y, por lo tanto, cortarlas en bastoncitos gruesos, en cuatro, en cuadrados pequeños, en fósforo (bastoncitos muy finos), en redondelas para cóctel (redondelas muy finas), etc.

2.– Pelarlas, lavarlas y secarlas con un paño antes de cortarlas.

3.– Calentar suficiente aceite o manteca en una sartén; las papas deben quedar cubiertas totalmente al vaciarlas en ella.

4.– Echar primero una papa ya partida, para verificar si el aceite está caliente. Si la papa se va, chisporroteando, hasta la superficie, significa que el aceite está a temperatura adecuada.

5.– Vaciar sobre el aceite caliente una cantidad de papas que abarque en una sola capa, la superficie de la sartén.

6.– No remover la fritura mientras se cuecen las papas (5 minutos). Después de 5 minutos, cuando las papas han adquirido tersura, darlas vueltas suavemente para que se doren por todos los lados.

7.– Retirarlas una vez doradas y vaciarlas sobre papel absorbente para que se limpien del aceite y no se impregnen de él.

LA PAPA: (Cocción: 20 minutos). Preparación **con cáscara:** lave las papas y póngalas a cocer en agua caliente (papas chicas 20 minutos) (papas grandes 30 minutos), después de cocidas pélelas y déjelas enfriar y córtelas en redondelas o en cuadro para ensalada. **Sin cáscara:** al vapor, lave las papas después de peladas y cuézalas en agua con sal, cuide que no se deshagan con una cocción muy prolongada si la va a usar entera para acompañar guisos. Si quiere preparar puré, manténgalas en el agua caliente hasta el momento de pasarlas por el prensapuré; luego sazónelas con leche, mantequilla y sal.

SABORES QUE NO SE NOTAN: Cuando coloque un "ramito de verduras" a alguna preparación de guisos, le recomendamos amarrarlo con un cordelito blanco, así será más fácil retirarlo al presentar la preparación. Estas verduras sólo sirven para dar sabor, y por lo general a la gente no le gusta encontrarlas entre las comidas.

LA COLAPEZ (Gelatina): Se emplea en las preparaciones tanto saladas como dulces que necesitan guardar consistencia al enfriarse. Se ofrece en el comercio en hojas transparentes o polvos; estos últimos muy fácil de disolver. Cuando se trata de la colapez en láminas, conviene remojar las hojas en un poco de agua fría, luego llevarla al calor a baño María y revolver constantemente para disolverla.

Es necesario pasarla por un colador antes de agregarla a los ingredientes.

PARA PELAR LAS NUECES Y LAS ALMENDRAS: Para cubrir tortas y otras preparaciones en repostería, se recomienda, tostarlas un rato en el horno a fuego suave. Luego se dejan enfriar y se frotan para que suelten la piel que las cubre. Para preparaciones de guisos es recomendable pelarlas con agua caliente.

LA CEBOLLA AMORTIGUADA: Para disminuir el sabor fuerte de la cebolla, deje caer sobre ella, una vez picada, agua hirviendo; manténgala durante 10 minutos y pase por un colador. Otra manera es agregando una cucharada de sal de cocina para amortiguar 1/2 cebolla picada. Frótela luego con las manos hasta que quede lacia.

PARA EVITAR QUE LOS PLATANOS SE ENNEGREZCAN: Espolvoree inmediatamente después de pelados y partidos, azúcar flor y exprima sobre ellos el jugo de uno o dos limones, el sabor de la fruta quedará acentuado y las rodajas de plátanos permanecerán perfectamente blancas.

PARA QUE SUS GALLETAS ESTEN SIEMPRE FRESCAS: Consérvelas en una lata metálica que cierre bien.

EL HIELO PARA EL APERITIVO: Para refinar la preparación de los cubitos de hielo para el aperitivo, ponga en cada compartimiento un trocito de cáscara de limón. Se verá de un aspecto agradable, a la vez que da sabor y colorido.

CRUTONES DE PAN: El pan que va quedando de un dia para otro, siempre debe aprovecharse; córtelo en dados de 1 cm. por lado, póngalo a freír en un poco de aceite o manteca o tuéstelos en el horno. Sirve para agregar a sopas y cremas o ser utilizados en variados guisos.

LAS ESPINACAS Y SU EMPLEO: El kilo de espinacas y su gran volumen queda reducido a dos tazas, después de cocido. Cuando lo ocupe aumente su volumen con

huevos, crema o pan rallado, o sírvalo simplemente como ensalada, aliñada con aceite, limón y sal.

FRESCURA PARA LOS CANAPES: Para que mantengan el aspecto fresco, diluya en 1/2 taza de caldo una hoja de colapez. Deje enfriar, pero no endurecerse, y con un pincel suave pase sobre los canapés ya hechos.

MAYONESA CORTADA. ¿COMO ARREGLARLA?: Entre otras, he aquí dos maneras:

1.– Use otro plato y vierta en él una cucharadita de agua, agregue una cucharada de mayonesa cortada y revuelva bien hasta que se forme una nueva emulsión. Continúe mezclando toda la mayonesa, como si estuviera trabajando con el aceite solo.

2.– Cueza un huevo duro; retire la yema y muela éste con un tenedor, en un nuevo plato. Añada en forma de hilos la mayonesa cortada, hasta terminar; finalmente sazone con sal y limón.

CONSERVACION DE LA LECHUGA: Un buen sistema para que la lechuga recobre su frescura es: sumergirla en agua fría durante 1 hora antes de servirla.
Separe las hojas, no bote las exteriores y más verdes, a no ser que estén marchitas, pues son las más ricas en materias alimenticias por estar en contacto con el sol.
Enjuague las hojas, estílelas y córtelas del tamaño que desee. Aliñe con sal, limón y aceite.

LOS LOCOS: (Cocción: 45 minutos). Por lo general es preferible comprar los locos apaleados por el vendedor, ya que son las personas expertas en golpearlos. De no ser así, conviene golpear los locos uno por uno, revolcados en un poco de sal de cocina. El loco debe ser apaleado colocándolo primero de costado y finalmente por su cara superior e inferior. Se conoce que está listo cuando afloja solo el cartílago que tiene en uno de sus costados.
Luego se procede a lavarlo prolijamente con una escobilla, para sacarle la película negruzca que lo cubre; debe por lo tanto quedar de un color blanco

amarillento. Para cocerlos y que queden blandos es necesario tener agua hirviendo que los cubra totalmente. Se echa primero el agua; agregue luego la sal, y con el fuego encendido, vaya echando uno a uno los locos, logrando así que el agua no deje de hervir. Tape la olla, y al cabo de 45 minutos, retírela del fuego. Los locos no se sacan del agua hasta que ésta se haya enfriado, el caldo no se bota, pues por su exquisito sabor es muy aprovechable.

LLUVIA DE HUEVO DURO: Para adornar platos de guisos y entradas nada mejor que cocer huevos duros y luego picar finamente las claras moliéndolas con un tenedor. Las yemas duras se pasan por un colador de rejilla fina, así se obtiene una lluvia de color, que sirve para adornar diferentes platos.

LA LATA DEL HORNO: Siempre que Ud. tenga que cocer en el horno galletas o bizcochos, enharine la lata para que la preparación no se queme. Salvo raras excepciones se coloca aceite o manteca en lugar de harina y si está indicado en la receta.

LA CREMA CHANTILLY: Se llama así a la crema de leche batida y mezclada con azúcar flor, queda consistente y sirve para decorar tortas y postres.

EL COCHAYUYO: Para cocer el cochayuyo es recomendable dejarlo remojar durante 4 horas; mejor aún el día anterior.
Cuézalo en abundante agua con sal y una cucharada de vinagre, para 1 litro de agua, durante 1/2 hora.
Luego déjelo estilar, y cuando esté frío raspe suavemente cada trozo para que quede más suave.
Enseguida pártalo o píquelo según sea la utilidad que le va a dar.
Otra manera de usar el cochayuyo es tostándolo en el horno para luego usarlo en preparaciones; lávelo y séquelo; luego colóquelo en el horno a fuego regular durante 10 minutos. Cuide que no se queme; debe quedar siempre dorado. Déjelo enfriar y después macháquelo en el mortero. Se usa para charquicanes, caldos, etc.

COMO DESMOLDAR UN FLAN: Hay varios sistemas:

1.– Si el flan es a base de huevos, bastará con colocarlo boca abajo sobre una fuente y golpearlo para que se suelte.

2.– Si tiene colapez será fácil que se despegue del molde, si se sumerge el molde en un poco de agua caliente. Hay que tener cuidado, pues basta con 1 minuto y el calor habrá ejercido su acción sobre la superficie de la gelatina, por lo tanto, se despegará rápidamente.

LOS POROTOS VERDES: (Cocción: 20 minutos). Los porotos verdes para ensaladas conviene cortarlos en trozos sesgados; cuézalos en agua hirviendo con sal, cubriéndolos totalmente. Deje la olla destapada, así la verdura obtendrá una apariencia verde y brillante; después de cocidos, deje estilar. No bote el agua de cocción, pues es rica en vitaminas y sales minerales.

CONSERVACION DE LAS MANZANAS: La manzana es una fruta fácil de conservar. Su duración en estado fresco es más larga que la de muchas frutas perecibles.

Un pequeño golpe, sí, da origen a que se "piquen", esto es, que comiencen a descomponerse. Para conservarla brillante, y de hermoso aspecto, frótela primero con un paño suave, luego con otro paño embebido en un poco de glicerina.

De esta manera se conservan mejor y más tiempo.

PARA PELAR HUEVOS DUROS: Para quitar la cáscara de los huevos duros, haga lo siguiente: retírelos del agua donde los coció y vacie sobre ellos agua fría. Después, rompa un extremo y luego introduzca una cuchara bajo la cáscara, con la que va desprendiendo cuidadosamente el huevo. Pruebe el sistema, el trabajo y el resultado son magníficos.

DORAR AL HORNO: Desea que su asado tenga un aspecto dorado, haga lo siguiente: antes de retirarlo del horno, coloque sobre él dos cucharaditas de azúcar y deje que se dore. Su sabor y su apariencia serán más finos y agradables.

LAS SOBRITAS ¡NO LAS BOTE!: Una dueña de casa inteligente tiene que saber sacar provecho de todo. Podrá mejorar las preparaciones si guarda para ocasiones que se indica "caldo", los huesos de chancho, ave o cordero, así como los desperdicios y orillas de carnes. Los huesos, aunque no son gran alimento, sirven sí para condimentar.

COCINAR BIEN ¿ES CARO?: ¡NO! Un sencillo tomate, una simple ramita de perejil, un poco de cebolla picada y frita, y algunas especias, bastan para realizar la típica sopa de verduras: a Ud. le corresponde colocar su toque maestro y su imaginación.

ALIÑOS: Las ensaladas de papas quedan mejor si se aliñan calientes, con un poco de limón, aceite, sal y leche.
¿Leche? sí... 1 cucharada de leche.

VARIACION EN LAS ENSALADAS: La ensalada de apio con rabanitos y repollo con rabanitos queda exquisita, a la vez más nutritiva y vistosa si le agrega zanahoria cruda rallada.

COMO MEJORAR LA COCINA: Con poco costo se puede mejorar la cocina sencilla. Esto, por su parte, requiere imaginación, buena voluntad y paciencia. Ensáyelo y lo logrará.

PRESENTACION DE LOS RABANOS: Para presentar los rábanos conviene hacerles cuatro cortes para dejar a la vista el corazón blanco.

LOS PEPINOS: La ensalada de pepinos prepárela de la siguiente forma: coloque los pepinos pelados y cortados en torrejas delgadas, en un bol con abundante agua y sal. Luego lávelos bien, déjelos escurrir y alíñelos con sal, aceite y vinagre.

TORTILLA BIEN LIGADA: Cuando prepare una tortilla especialmente de ingredientes secos, agregue 2 cucharadas de leche antes de batir los huevos. La tortilla quedará más esponjosa y liviana.

CONSISTENCIA DE UNA SALSA: No exagere los ingredientes grasos para pre-

parar una salsa o un jugo de carne. Debe quedar suave y no grasiento.

COCCION DE SALCHICHAS Y EMBUTIDOS: Para que las salchichas, prietas; chorizos y longanizas no revienten al guisarlas, pinche la piel con un tenedor. Si van al horno o a la sartén, conviene mantenerlas durante 3 minutos en agua hirviendo.

CANTIDAD DE ACEITE EN LA SARTEN: Cuando Ud. desee freír pescados, pollo, papas, etc. debe tomar en cuenta que el aceite cubra totalmente los ingredientes; los chorros de aceite que se vayan echando en la sartén para aumentarlo, enfrían demasiado el aceite y por consiguiente la fritura queda mal hecha.

ACIDEZ DEL TOMATE: Para neutralizar la acidez del tomate, agregue un poco de azúcar durante la cocción.

CONSERVACION DE LAS ALCACHOFAS CRUDAS: La manera de conservar tiernas las alcachofas y los espárragos crudos es sumergiendo los tallos en agua fría. Pueden así durar 3 ó 4 días.

MIEL DE ABEJA: Con las diferentes temperaturas la miel de abeja se solidifica o aclara. Para ablandarla sin que pierda sus vitaminas al hervir, le recomendamos colocar el tarro en el horno caliente durante unos minutos.

PREPARACION DE LOS MOLDES: Unte con mantequilla el molde que va a usar y después espolvoree con pan rallado o sémola para que el contenido no se pegue.

EL REFRIGERADOR: No coloque jamás en el refrigerador un plato caliente para enfriarlo más rápido, espere hasta que esté frío.

HORNO CALIENTE: Antes de colocar cualquier preparación en el horno, asados, queques, tortas, galletas, postres, etc., caliente el horno con anticipación y disminuya la llama de acuerdo a las instrucciones de la receta (10 minutos).

LATAS DE CONSERVAS: Cuando Ud. abra una lata de conserva, tiene que vaciar inmediatamente el contenido de ella. Numerosos envenenamientos han sido ocasionados por esta falta de conocimiento.

COCCION DE LEGUMBRES: Las legumbres secas, porotos, lentejas, garbanzos, etc., deben ponerse a cocinar en agua fría sin sal, sazonándolas cuando estén a media cocción.

LAS LEGUMBRES ANTES DE COCERLAS: Las legumbres secas se ponen en remojo algunas horas antes de cocerlas (4 a 8 horas).

PREPARACION DE LAS BERENJENAS: El sabor áspero de las berenjenas puede corregirlo si antes de preparar el guiso sigue nuestro consejo:
Pele y corte en rodajas las berenjenas, cúbralas con un poco de sal y pínchelas con un tenedor.
Al cabo de un rato las berenjenas habrán despedido mucho jugo y puede escurrirlas. Cocínelas luego en preparaciones hechas con tomates, queso, o fritas.

LA ACELGA: Es una verdura que se puede comer cruda o cocida. Corte los tallos, guárdelos para otras preparaciones y cuézalos por separado de las hojas, lave las hojas una por una, separando las menos tiernas; si las va a servir crudas píquelas muy finas y alíñelas con sal, limón y aceite. Si prefiere cocidas, no coloque agua, ya que el agua que queda adherida a las hojas es suficiente para la cocción. 10 minutos bastan para cocerlas.

COCCION DE LA COLIFLOR: Quite las hojas más grandes, deje las más tiernas; lave muy bien y hiérvala entera o en gajos como indique la receta. No olvide remojarla previamente con un poco de agua con vinagre para atenuar el fuerte olor que despide al cocerse. Cocción 15 minutos.

COCCION DE LAS BETARRAGAS: Corte con la mano los tallos a unos 5 cms. de la base de la verdura para que no se descolore al cocerla. Lávelas en abundante agua fría y cuézalas sin pelar durante 40 minutos. Pélelas después de cocidas.

VOCABULARIO

ADOBAR: Preparar carnes o pescados en crudo para guisarlos, después de tenerlos sumergidos en una mezcla de aceite, vinagre, especias, zanahorias, cebolla y perejil.

AMORTIGUAR: Poner en agua hirviendo, por algunos minutos, cebolla, legumbres, etc., para quitarle lo fuerte.

APANAR: Freír pescados, carnes, etc., después de pasarlos por un batido de huevo y luego por pan rallado.

A PUNTO DE NIEVE: Batir las claras de huevo, hasta que queden firmes.

BAÑO MARIA: Cocer un alimento colocando la olla dentro de otro recipiente con agua hirviendo.

BROCHETAS: Agujas largas especiales, donde se ensartan pequeños trozos de carne, mariscos, etc., para asarlos luego a la parrilla o en el horno.

CERNIR: Hacer pasar por el cedazo la harina, azúcar flor, etc., para quitarle todas las partes duras o impurezas.

COLOREAR: Dar color a un caldo o salsa con caramelo o azúcar quemada.

CRUSTONES: Trocitos de pan frito en aceite o manteca para decorar sopas y consomés.

CUAJAR: Espesar, solidificar un líquido o salsa, con harina o maicena.

DECANTAR: Traspasar lentamente un líquido de una olla a otra, luego de dejarlo reposar para separar lo claro de lo espeso.

DESHUESAR: Dejar limpio de huesos un trozo de carne o ave.

DESLEIR: Añadir líquido con cierta precaución para que no se apelotone la harina, se corten las yemas, etc.

DESMOLDAR: Sacar una preparación del molde que la contiene, invirtiéndolo.

ENHARINAR: Cubrir o envolver con harina antes de freír.

ESCURRIR: Colocar un alimento en un colador o espumadera, para quitarle todo el líquido innecesario.

ESCALDAR: Sumergir los alimentos unos momentos en agua hirviendo para reblandecerlos y pelarlos.

ESTOFAR: Preparar un guiso con cebolla, zanahoria, laurel, perejil, tomate y aceite, todo en crudo.

FLAMEAR: Rociar un postre, carne o ave con licor, para enseguida prenderle fuego.

FILTRAR: Pasar un caldo o salsa por un lienzo, para obtener un líquido puro.

GRATINAR: Tostar en el horno guisos espolvoreados previamente con queso y pan rallado.

GUISAR: Poner al fuego un alimento rehogado, que después se servirá con su misma salsa.

LIGAR: Espesar una salsa o líquido con maicena, diluida en un poco de agua o vino blanco, dejando que con ello dé un hervor.

MACERAR: Cubrir frutas con vino, jarabe, licores o azúcar, dejándolas así por algún tiempo, para que suelten el jugo y adquieran más sabor.

MARINAR: Remojar durante unos días o unas horas en un líquido aromatizado con especias, y limón o vinagre. una carne o pescado.

MECHAR: Introducir tiritas de tocino, jamón, queso, etc., en carnes o pescados, con cortes hechos con cuchillo.

MOLDEAR: Dar forma a un guiso o manjar con ayuda de un molde.

PINCELAR: Humedecer con huevo una masa, antes de llevarla al horno.

REDUCIR: Dejar hervir una salsa o caldo hasta que se consuma una parte quedando así más espesa.

REHOGAR: Dar vuelta sobre fuego vivo a los alimentos hasta que se doren antes de añadir caldo o salsa.

SALPICON: Carne, verduras, jamón, pescados, etc., picados en trozos pequeños y mezclados.

SALTEAR: Dorar verduras, carnes, etc., en aceite o manteca caliente, moviendo o sacudiendo la sartén, sin emplear cuchara.

SAZONAR: Aliñar con sal y especias.

SUSTANCIA: El jugo extraído de carnes, aves, y pescados, que sirve para dar sabor a ciertas salsas, y para otras combinaciones culinarias.

TOSTAR: Dorar en el horno la parte exterior de los alimentos.

RECETAS

Pan hecho en casa

PAN AMASADO

Preparación: 10 minutos
Cocción: 15 minutos
(16 unidades)

1 k. de harina - 1 cucharada sopera de manteca - 1 cucharadita polvos de hornear - 1 ½ a 2 tazas de agua tibia - 1 cucharada de levadura fresca - 1 cucharada de sal.

◇ Disuelva la sal, la levadura y la manteca en el agua.
◇ Junte la harina con los polvos de hornear.
◇ Mezcle poco a poco todos los ingredientes hasta formar una masa compacta.
◇ Divida la masa en 16 porciones y forme los panes.
◇ Cueza en horno moderado durante 15 minutos.

PAN DE MOLDE

Preparación: 15 minutos
Cocción: 30 minutos

2 kilos de harina - 6 cucharaditas de levadura granulada - 1/2 litro de leche - 1/2 litro de agua tibia - 1 cucharada de manteca - 3 cucharaditas de sal - 1 cucharadita de azúcar.

◇ Prepare la levadura con el agua y el azúcar.
◇ Diluya la manteca en la leche caliente.
◇ Mezcle todos los ingredientes, deje reposar 10 minutos y vierta la mezcla en molde enmantequillado.
◇ Cueza el pan en horno suave durante 30 minutos.

PAN ALEMAN

Preparación: 4 horas
Cocción: 30 minutos

1 cucharada de manteca — 1 k. de harina — 1 pan chico de levadura fresca (40 grs.) — 2 1/2 cucharaditas de té de sal — 1 cucharadita de miel de abeja — 1 taza de leche — 1 taza de agua.

- ◇ Coloque al fuego la leche con el agua, la sal, la miel, la levadura y por último la manteca.
- ◇ Una con la harina de a poco.
- ◇ Haga una masa blanda y deje reposar 3 a 4 horas.
- ◇ Luego forme 30 panes y cuézalos en horno suave hasta que se doren.

PANECITOS PARA RECEPCIONES

Preparación: 45 minutos
Cocción: 45 minutos

2 1/2 tazas de harina — 1/8 kilo de manteca — 1 taza de leche — 2 cucharaditas de sal — 2 cucharaditas de polvos de hornear.

- ◇ Derrita la manteca; agregue la leche fría.
- ◇ Agregue la sal y los polvos de hornear a la harina.
- ◇ En un bol coloque la harina y de a poco vierta sobre ella la leche con la manteca.
- ◇ Forme una masa blanda; divida la masa en cuatro porciones y cúbralas con un paño para que conserven el calor.
- ◇ Usleree cada porción y corte los panecitos pequeños de 1 cm. de alto.
- ◇ Llévelos a cocer en horno moderado.
- ◇ Si los va usar para canapés, ábralos por el medio, inmediatamente salidos del horno, pues una vez fríos se quiebran.

PAN FACIL

Preparación: 15 minutos
Cocción: 30 minutos

2 tazas de harina — 3 cucharaditas de polvos de hornear — 1 cucharadita de

sal — 2 cucharadas de mantequilla — 3/4 taza de leche.

- ◇ Mezcle en un bol la harina, los polvos de hornear y la sal.
- ◇ Derrita la mantequilla y agregue la leche fría.
- ◇ Incorpore esta mezcla a la harina y forme una masa blanda. No la amase.
- ◇ Forme panecitos redondos y de la altura de 1 cm. y medio.
- ◇ Cuézalos en horno suave.

PAN PARA SANDWICHES

Preparación: 20 minutos
Cocción: 30 minutos

2 tazas de harina — 3 cucharaditas de polvos de hornear — 1/2 cucharadita de sal — 1/2 taza de manteca — 3/4 taza de leche.

- ◇ Junte en un bol todos los ingredientes secos.
- ◇ Derrita la manteca.
- ◇ Agregue la manteca a la leche fría.
- ◇ Mezcle con los ingredientes secos y forme una masa blanda.
- ◇ No la trabaje mucho tiempo.
- ◇ Extienda la masa y corte los panes de 2 centímetros de alto.
- ◇ Cuézalos en horno moderado.

PAN PARA EL TE

Preparación: 15 minutos
Cocción: 15 minutos

(24 panes)

1/2 kilo de harina — 1 cucharada de postre polvos de hornear — 1 taza de maicena — 3 huevos — 1/2 cucharadita de sal — 1 taza de azúcar flor — 1/8 kilo de margarina — leche necesaria — ralladura de 1 naranja.

- ◇ Junte todos los ingredientes secos mezclándolos en un bol.
- ◇ Bata ligeramente los huevos.
- ◇ Derrita la margarina y déjela enfriar.
- ◇ Junte todos los ingredientes y agregue la ralladura de naranja. Trabájela hasta que quede como migas.

◇ Si necesita leche, agregue un poco hasta formar una masa blanda.
◇ Usleree la masa y corte panecitos de 1 1/2 centímetro de alto.
◇ Cuézalos en horno regular.

SCONES

Preparación: 10 minutos
Cocción: 15 minutos

3 tazas de harina — 1 cucharadita de sal — 3 cucharaditas de polvos de hornear — 1 cucharada de manteca — 1 cucharada de azúcar flor — 1 huevo batido — 1 taza de leche caliente.

◇ Junte todos los ingredientes secos y mézclelos bien.
◇ Incorpore la leche caliente a la manteca para que se derrita.
◇ Bata ligeramente el huevo.
◇ Una todos los ingredientes; no amase; trabaje suavemente la mezcla y extiéndala sobre una tabla.
◇ Corte los scones de 1 cm. de alto.
◇ Cuézalos en horno moderado.

PAN BILLY

Preparación: 15 minutos
Cocción: 15 minutos

2 1/2 tazas de harina — 2 cucharaditas de polvos de hornear — 2 1/2 tazas de leche — 6 cucharadas de aceite — 1 cucharadita de sal — 1/2 cucharadita de azúcar.

◇ Prepare una salmuera fría con la leche, la sal y el azúcar.
◇ Junte la harina y los polvos de hornear en un bol.
◇ Vierta sobre la harina el aceite y luego, poco a poco la salmuera, hasta formar una masa blanda.
◇ Una bien todos los ingredientes, pero no amase la mezcla.
◇ Espolvoree un poco de harina sobre una tabla y extienda la masa con el uslero hasta dejarla de 1 1/2 cm. de alto.

◇ Con un molde afilado corte los panes.
◇ Pínchelos ligeramente con un tenedor y colóquelos al horno, previamente calentado.
◇ Cueza durante 15 minutos. Horno regular.
◇ Retírelos y envuélvalos en un paño.

PAN DE HUEVO

Preparación: 15 minutos
Cocción: 15 minutos

(30 panes)

4 tazas de harina — 1 taza de azúcar flor — 4 huevos — 2 cucharadas de manteca — 3 cucharadas de postre de polvos de hornear — 2 cucharadas de anís.

◇ Mezcle en un bol los ingredientes secos, agregue el anís.
◇ Derrita la manteca y deje que se enfríe.
◇ Bata ligeramente los huevos, claras y yemas juntas, agréguelas a la manteca tibia.
◇ Incorpore de a poco la mezcla a los ingredientes secos.
◇ Amase hasta obtener una masa suave.
◇ Haga 30 panes y colóquelos al horno suave durante 15 minutos.

PANECITOS FINOS

Preparación: 15 minutos
Cocción: 15 minutos

1 kilo de harina — 4 cucharadas polvos de hornear — 3 cucharaditas de sal — 1/8 kilo de mantequilla — 1 1/2 taza de leche.

◇ Mezcle los ingredientes secos y la mantequilla; únalos hasta dejarlos como miga.
◇ Agregue la leche y forme la masa sin sobarla.
◇ Extienda la masa (1 cm. alto) y corte los pancitos.
◇ Lleve al horno durante 15 minutos.

Las salsas

SALSAS BASE (ROUX)

En cocina se usa mucho la palabra francesa "Roux". Esta palabra significa simplemente una "Salsa base" hecha con mantequilla, harina y leche. Su consistencia cambia según la proporción de los ingredientes.

PARA UNA SALSA BASE CONCENTRADA SE EMPLEA:

1 cucharada de mantequilla — 1 cucharada de harina — 1 taza de leche.

SALSA BASE REGULAR

1 cucharada de mantequilla — 1 cucharada de harina — 2 tazas de leche.

SALSA BASE SUAVE

1 cucharada de mantequilla — 1/2 cucharada de harina — 1 taza de leche.

Preparación:

- ◇ En una cacerola de regular tamaño (según la cantidad de salsa que va a preparar), derrita la mantequilla, evitando que se oscurezca.
- ◇ Retire la cacerola del fuego y vacie de a poco la harina sobre la mantequilla derretida.
- ◇ Mezcle bien deshaciendo los grumos de harina.
- ◇ Vierta de a poco la leche caliente y revuelva bien uniendo todos los ingredientes.
- ◇ Coloque nuevamente la salsa al fuego suave. Sin dejar de revolver, cueza la mezcla hasta que espese. Hierva tres minutos para que se cueza la harina.
- ◇ Sazone con sal y pimienta.
- ◇ Retire del fuego y agregue las yemas disueltas en un poco de leche tibia.
- ◇ Coloque nuevamente la salsa al fuego, y sin dejar de revolver cueza un minuto para que las yemas espesen. Cuide

que la salsa no suelte el hervor, pues las yemas se cortan.

A estas "Salsas base" se les puede agregar cualquier variedad y cantidad de sabores e ingredientes distintos, que naturalmente estarán de acuerdo con la preparación del plato deseado, queso rallado, salsa de pimientos, de tomates, de verduras, yemas de huevos, jugos de carne, de pescados, de mariscos, etc. Además condimentos y sabores que harán cambiar completamente su gusto y aspecto.

SALSA PARA ENTRADAS

Preparación: 15 minutos
Cocción: 15 minutos

4 papas cocidas - 1 taza de cebollitas escabechadas - 2 cucharadas de aceite - sal - pimienta.

◇ Cueza las papas peladas y prepare un puré suave con el aceite, sal y pimienta.

◇ Pique las cebollas en escabeches y agregue al puré frío.

◇ Reemplaza la mayonesa.

SALSA DE HUEVO

Preparación: 15 minutos
Cocción: 10 minutos

2 huevos duros - perejil picado - sal - pimienta - 2 tazas de leche - 2 cucharadas de maicena - margarina.

◇ Prepare una crema suave con la leche, la margarina y la maicena.

◇ Hiérvala duante cinco minutos.

◇ Sazone y agregue los huevos duros pasados por el tamiz y el perejil finamente picado.

SALSA BLANCA

Preparación: 10 minutos
Cocción: 10 minutos

3 cucharadas de harina - 2 cucharadas de margarina - 1 litro de leche - 2 yemas - sal - pimienta.

◇ En una olla pequeña derrita la margarina a fuego lento.

- ◇ Retire la olla del fuego y vacie la harina sobre la margarina caliente, revuelva y mezcle bien.
- ◇ Vacie de a poco la leche caliente, sin dejar de revolver y coloque la mezcla nuevamente a fuego lento durante 10 minutos.
- ◇ Sazone con sal y pimienta.
- ◇ Retire del fuego y agregue las yemas disueltas en un poco de leche tibia.
- ◇ Cueza durante 1 minuto, cuidando que las yemas no se corten.

SALSA PARA TALLARINES

Preparación: 15 minutos
Cocción: 15 minutos

1 taza de salsa de tomates — 1/2 cebolla en cuadros — 2 cucharadas de aceite — 1/2 zanahoria rallada — 2 cucharadas de callampas secas — sal — pimienta — laurel — 1/4 carne, pollo o cerdo.

- ◇ Lave las callampas y déjelas remojando en agua tibia. Luego píquelas finas.
- ◇ Fría la cebolla en el aceite caliente.
- ◇ Agregue la zanahoria y deje cocinar 5 minutos.
- ◇ Una todos los ingredientes, sazone y hiérvalos durante 15 minutos.
- ◇ Si desea agregar carne de vacuno, pollo o cerdo, píquelos en cuadros pequeños y agréguela a la salsa para que se cueza a fuego lento.

SALSA TARTARA

Preparación: 30 minutos
Cocción: No tiene.

1 taza de mayonesa — 2 huevos duros — 1 taza de pickles picados — 1 cucharada de perejil — 1 cucharadita de mostaza.

- ◇ Pique finamente los pickles y el perejil.
- ◇ Con un tenedor muela los huevos duros e incorpore la mayonesa preparada, mezclando bien estos ingredientes.

◇ Incorpore el perejil, los pickles y la mostaza.
◇ Verifique el sabor, ácido y la sal; no agregue más si no es necesario, ya que los pickles contienen ambos condimentos.
◇ Sirve para acompañar pescados, mariscos huevos, verduras, etc.

SALSA MAYONESA

Preparación: 15 minutos
Cocción: No tiene

2 yemas de huevo — 1 taza de aceite — jugo de limón — sal — pimienta — mostaza.

◇ En un plato hondo o tazón coloque las yemas frescas y un poco de sal; trabájelas con un tenedor un buen rato, siempre en el mismo sentido.
◇ Empiece añadir el aceite, gota a gota, continúe mezclando y si la salsa se espesa demasiado agregue jugo de limón y luego termine con el aceite, si desea, agregue pimienta y mostaza a última hora.
◇ Para tener éxito con esta salsa es necesario que todos los ingredientes estén a la misma temperatura. Así pues, si Ud. tiene los huevos en el refrigerador, saque los que necesita y manténgalos a la temperatura del ambiente que está el aceite.

SALSA FRANCESA

Preparación: 20 minutos
Cocción: No tiene

2 cucharadas de cebolla rallada — 4 cucharadas de aceite — 2 cucharadas de mostaza — 1 cucharada de vinagre — 1/2 cucharadita de sal — 1/2 cucharadita de pimienta — 1/2 cucharada de salsa inglesa.

◇ En un bol pequeño, mezcle todos los ingredientes y agítelos fuertemente hasta incorporarlos bien.
◇ Sirve para acompañar toda clase de verduras, carnes y ensaladas.

SALSA CHILENA (PEBRE)

Preparación: 20 minutos
Cocción: No tiene

4 tomates — 2 cucharadas de cilantro picado — 4 dientes de ajo — 4 ajíes verdes — 1/2 cebolla picada en cuadros — sal — aceite.

- ◇ Pele los tomates y los ajos, y píquelos en trozos pequeños.
- ◇ Corte en cuadros la cebolla y el ají.
- ◇ Machaque en un mortero estos ingredientes, hasta formar una pasta. Si no desea usar el mortero, puede pasar todos los ingredientes por la máquina de moler.
- ◇ Agregue finalmente sal y aceite.
- ◇ Sirve para acompañar verduras y carnes.

SALSA DE CEBOLLAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 15 minutos

1 cebolla — 3 tazas de leche — sal — pimienta — nuez moscada — 1 cucharada de mantequilla — 1 cucharada de harina.

- ◇ Corte la cebolla en pluma fina y corta.
- ◇ Cuézala a fuego lento en la leche, en una cacerola destapada.
- ◇ Agregue sal, pimienta y nuez moscada.
- ◇ Cuando la cebolla esté cocida, agregue la mantequilla y la harina mezcladas previamente hasta obtener una pasta suave que fácilmente se pueda diluir en el jugo que despide la cebolla.
- ◇ Revuelva constantemente para que no se formen grumos. Cueza durante 5 minutos.
- ◇ Sirve para acompañar especialmente huevos duros o papas cocidas.

SALSA AMERICANA

Preparación: 20 minutos
Cocción: No tiene

1 taza de aceite — 2 yemas de huevo — 1/2 cucharada de cebolla rallada — 1 diente de ajo rallado — 2 cucharadas de salsa de tomates — 1/2 copita de coñac — sal.

◇ Prepare una mayonesa con el aceite y las yemas de huevo.
◇ Agregue la cebolla y el ajo rallados.
◇ Incorpore lentamente la salsa de tomates.
◇ Finalmente agregue el coñac y sazone.
◇ Se usa especialmente para acompañar pescados y mariscos.

SALSA CALIFORNIA

Preparación: 30 minutos
Cocción: No tiene

200 gramos de quesillos — — 1 taza de crema de leche — 3 cucharadas de perejil picado — 1 cucharada de vinagre — sal — pimienta.

◇ Pase el quesillo por el tamiz y mézclelo a la crema hasta que esté espumoso y suave.
◇ Agregue el perejil picado y sazone con vinagre, sal y pimienta.

SALSA FORASTERA

Preparación: 20 minutos
Cocción: No tiene

1 taza de crema — 1/2 taza de salsa de tomates — 1 pimiento verde — 1 cucharada de cebolla rallada — sal — pimienta — 1/2 limón (el jugo).

◇ Junte la crema y la salsa de tomates, mezcle bien.
◇ Eche, removiendo, el jugo de limón.
◇ Pique finamente el pimiento y agréguelo junto con la cebolla rallada, la sal y la pimienta.
◇ Sirva con ensaladas mixtas o verduras cocidas frías.

SALSA DE MANTEQUILLA NEGRA

Preparación: 10 minutos
Cocción: 10 minutos

4 cucharadas de mantequilla — 1/2 cucharada de perejil picado — 1/2 cucharadita de vinagre.

◇ Derrita la mantequilla en una sartén hasta que se oscurezca, pero cuide que no se queme.
◇ Añada rápidamente el perejil para que se fría.

◇ Eche el vinagre, según el gusto y viértalo luego sobre el pescado simplemente hervido.

SALSA VERDE

Preparación: 20 minutos
Cocción: 10 minutos

3 huevos duros — 2 cucharadas de perejil picado — 3 cucharadas de cebolla picada — sal — pimienta — 1 limón (jugo) — 2 cucharadas de aceite.

◇ Muela los huevos duros.
◇ Amortigüe la cebolla y mézclela al perejil y los huevos.
◇ Aliñe con el aceite, limón, sal y pimienta.

SALSA NOGADA

Preparación: 30 minutos
Cocción: 15 minutos

1/2 taza de pan remojado — 1/2 taza de nueces — 1 cucharada de mantequilla — 1 cucharada de aceite — sal — pimienta — 1 taza de caldo — 1 cucharada de cebolla rallada.

◇ Pele las nueces y muélalas en la máquina de moler.
◇ Fría en el aceite la cebolla rallada.
◇ Mezcle la cebolla con el pan, la taza de caldo y la mantequilla. Sazone y deje hervir para que el pan se cueza.
◇ Agregue finalmente las nueces y sirva acompañando carne y/o lenguas.

SALSA MARINA

Preparación: 20 minutos
Cocción: 15 minutos

1 cucharada de harina — 2 cucharadas de mantequilla — 1 taza de caldo de mariscos — 4 cebollines o cebollas nuevas — 2 cucharadas de aceite — sal — pimienta — 1 copita de coñac — 1 taza de crema.

◇ Derrita la mantequilla en una cacerolita, agregue la harina, revuelva bien e incorpore el caldo caliente, de a poco, hasta formar una salsa suave.
◇ Pique los cebollines y fríalos en el aceite.

◇ Mézclelos a la salsa. Sazone con sal y pimienta.
◇ Agregue el coñac y finalmente la crema.
◇ Sirva caliente sobre pescados o mariscos.

SALSA PARIS

Preparación: 15 minutos
Cocción: 30 minutos

2 tazas de caldo de ave — 2 tazas de vino tinto — 4 tomates — 1 cebolla — 2 cebollines — 2 cucharadas de aceite — 1 taza de champiñones frescos — sal — pimienta — 1 hoja de laurel — perejil — 2 cucharadas de harina.

◇ Pele y parta los tomates en cuatro.
◇ Pique la cebolla en cuadros pequeños.
◇ Coloque en la olla el aceite, caliéntelo y vacie en ella los tomates, la cebolla picada, la hoja de laurel, sal y pimienta.
◇ Cueza durante 10 minutos a fuego suave y pase por cedazo.
◇ Luego mezcle el puré de tomates con el vino, el caldo y la harina disuelta en un poco de caldo frío. Deje cocer durante cinco minutos, hasta que la salsa tome consistencia.
◇ Pique finos los cebollines, los champiñones y el perejil, y agréguelos a la salsa.
◇ Deje hervir a fuego lento y vacie caliente sobre pollo, carne de vacuno o cerdo.

SALSA CATALANA

Preparación: 20 minutos
Cocción: 15 minutos

1/2 cebolla — 1 taza de caldo de pescado — 2 cucharadas de aceite — 1/2 cucharada de harina — 1/2 taza de maní — sal — pimienta — 1 diente de ajo — 1 cucharada de salsa de tomates — 1 cucharada de perejil picado.

◇ Ralle la cebolla y fríala en el aceite.
◇ Agregue la harina disuelta en el caldo y cueza durante 10 minutos.

Las entradas

ARROZ CON PALTA

Preparación: 10 minutos

Cocción: 15 minutos

(6 personas)

3 tazas de arroz cocido — 3 paltas — 2 cucharadas de aceite — pimienta — sal — 6 huevos duros.

◇ Deje enfriar el arroz.
◇ Pele las paltas y prepare con ellas un puré. Sazone con sal, pimienta, aceite.
◇ Mezcle el arroz con las paltas.
◇ Moje una budinera y amolde la entrada.
◇ Decore con huevos duros partidos por la mitad.

ENTRADA FACIL

Preparación: 15 minutos
Cocción: No tiene
(6 personas)

200 grs. de mortadela — 1 palta grande — 1 lechuga picada fina — 1 tomate — 3 cucharadas de aceite — 3 cucharadas de leche — 1 cucharada de limón — sal.

◇ Pele la palta y prepare con ella un puré, mezclándole el aceite, la leche, el limón y la sal.
◇ Lave bien la lechuga, píquela finamente y mézclela a la palta.
◇ Sobre cada torreja de mortadela coloque un poco de esta mezcla y enrolle.
◇ Decore con torrejas de tomates y hojas de lechuga.

ENTRADA PRIMAVERA

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos
(8 a 10 personas)

1 kilo de papas — 1 paq. de langostinos o camaro-

nes — 3 paltas — 2 tomates — 1 taza de arvejas — 4 aceitunas — 3 zanahorias — perejil picado — 3 huevos — 1 1/2 taza de aceite — sal — limón — pimienta.

- ◇ Prepare una mayonesa con las yemas y el aceite. Sazone.
- ◇ Cueza las papas y las zanahorias, pélelas y córtelas en cuadros.
- ◇ Mézclelas a las arvejas.
- ◇ Pele las paltas y prepare un puré.
- ◇ Divida la mayonesa en tres porciones y mezcle una con la palta, otra con las papas y la tercera con los langostinos. Sazone con sal, limón y pimienta.
- ◇ Arme la entrada en un molde para bizcochuelo, alternando capas de papas, langostinos y puré de paltas.
- ◇ Decore con perejil picado, tomates partidos y aceitunas.

ENTRADA DE TOMATES

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos
(4 personas)

4 tomates — 1/8 kilo de porotos verdes — 1 zanahoria — 1 choclo grande — 1 lechuga — 2 huevos duros — aliños — leche — aceite — ají — limón — sal.

- ◇ Pele los tomates y ahuéquelos un poco retirando algo de su pulpa.
- ◇ Corte los porotos verdes sesgados y cuézalos en agua con sal.
- ◇ Cueza la zanahoria, el choclo y los huevos.
- ◇ Pique la lechuga sin juntarla con las demás verduras y muela los huevos, mezcle con los porotos verdes, la zanahoria y el choclo, aliñe con leche, aceite, sal, ají y limón.
- ◇ Rellene los tomates con esta mezcla y coloque sobre la lechuga aliñada.

PAPAS A LA HUANCAINA

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos.
(8 personas)

8 papas cocidas — 4 huevos duros — 8 hojas de le-

chuga — 200 grs. de queso fresco — 1/2 taza de crema o leche — 1/2 taza de aceite — 1/2 cebolla picada — 1 cucharada de ají — sal — pimienta — 2 limones (jugo).

- ◇ Cueza los huevos y las papas, quíteles la piel.
- ◇ Muela el queso fresco.
- ◇ Amortigüe la cebolla picada fina.
- ◇ Lave bien la lechuga y antes de picarla manténgala en agua fría, para que gane frescura.
- ◇ Mezcle el queso molido con la crema, el aceite, la cebolla, el ají, sal, pimienta, y jugo de limón. Una bien, hasta obtener una pasta suave.
- ◇ En la fuente coloque los huevos parados (a los que debe sacarles una rebanada de clara en su base para que se sostengan mejor) rodeados de lechuga picada.

TOMATES RELLENOS

Preparación: 20 minutos
Cocción: 10 minutos

(6 personas)

6 tomates— 2 huevos duros — 1 taza de pollo picado — sal — pimienta — aceite — 1 lechuga.

- ◇ Pele los tomates y ahuéquelos cortando una tapa en la base y sacándoles la pulpa.
- ◇ Lave la lechuga, separe las hojas tiernas y pique el resto.
- ◇ Muela los huevos duros con un tenedor.
- ◇ Mezcle la lechuga, el pollo picado, los huevos duros y la pulpa de los tomates, aliñe con aceite, sal y pimienta.
- ◇ Rellene cada tomate con esta mezcla y colóquelos sobre las hojas de lechugas.

MEDALLONES DE JAMON

Preparación: 30 minutos
Cocción: No tiene

(6 personas)

6 torrejas de jamón — 3 cucharadas de salsa blanca — 1/2 taza de crema —

aceitunas — apio — lechuga — sal — pimienta — aceite.

- ◇ Doble las tajadas de jamón y corte redondelas, debe sacar dos de cada rebanada.
- ◇ Pique finamente las orillas de jamón que le sobraron.
- ◇ Prepare la salsa blanca y mézclela con el jamón picado y la crema. Sazone.
- ◇ Coloque seis medallones de jamón sobre un plato, cubra cada medallón con la crema y tape con los medallones restantes.
- ◇ Acompañe con apio y aceitunas.

ENTRADA DE ALCACHOFAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

6 alcachofas bonitas — 1 pechuga de ave — 2 yemas de huevo — 1 taza de aceite — 2 lechugas — sal — pimienta — limón.

- ◇ Cueza la presa de ave en agua con un poco de sal.
- ◇ Píquela fina o pásela por la máquina de moler.
- ◇ Lave bien las alcachofas y póngalas a cocer en agua con sal durante 20 minutos, deje estilar.
- ◇ Cuando estén frías, retire las hojas cuidando de no romper los fondos.
- ◇ Saque la comida de las hojas con una cuchara, muela con un tenedor y junte este puré con el pollo molido.
- ◇ Mezcle con un poco de mayonesa preparada con las dos yemas y la taza de aceite, aliñe con sal y pimienta.
- ◇ Lave muy bien las lechugas, píquelas finamente, alíñelas con sal y limón.
- ◇ En una fuente forme una corona y sobre ella coloque los fondos de alcachofas rellenos.
- ◇ Decore con mayonesa, aceitunas y hojas de alcachofas alrededor de los fondos rellenos.

PALTA REINA

Preparación: 1 hora
Cocción: 20 minutos

(6 personas)

3 paltas grandes — 1 pechuga de ave — 2 yemas — 1 taza de aceite — 1/2 kilo de papas — 1 zanahoria — sal — pimienta — perejil y limón.

- ◇ Lave con toda prolijidad la pechuga de ave.
- ◇ Ponga a cocer en cuatro tazas de agua hirviendo, con sal, pimienta, zanahoria y un ramito de perejil.
- ◇ Deje enfriar la presa dentro del caldo.
- ◇ Haga una mayonesa con las dos yemas y el aceite, batiendo suavemente; agregue sal, pimienta y limón.
- ◇ Cueza las papas sin pelarlas, en agua con sal, durante 20 minutos.
- ◇ Desmenuce las presas de ave en tiritas finas, agregue la zanahoria en igual forma y aliñe con una cucharada de mayonesa.
- ◇ Pele las papas, páselas en un poco de aceite para que no se pongan negras.
- ◇ Rellene las seis mitades de palta y cubra con mayonesa.
- ◇ Rodee con ensalada de papas y ramitas de perejil.
- ◇ Decore con las claras cocidas y molidas, y trocitos de pimiento morrón.

MOLDE FIESTA

Preparación: 1 hora
Cocción: 20 minutos

(18 personas)

1 1/2 kilo de papas — 1 zanahoria — 1 taza de arvejitas — 1 bolsita de pickles surtidos — 1 coliflor chica — pimienta — sal — perejil — apio.

- ◇ Limpie y lave el pollo prolijamente.
- ◇ Póngalo a cocer entero con sal, un ramito de verduras y aliños.
- ◇ Una vez cocido deje enfriar dentro del caldo y enseguida desmenuce.

◇ Pique el jamón en cuadritos finos y cueza duros los 3 huevos. Deje enfriar.
◇ Pele las papas y píquelas en cuadritos, muela los huevos con un tenedor, reservando uno entero para decorar.
◇ En un bol vaya poniendo todos los ingredientes preparados, papas, zanahorias, arvejitas, la coliflor cocida aparte y separada por ramitos, los pickles, huevos duros molidos, el pollo y el jamón.
◇ Vacie la mayonesa, agregue pimienta y sal, reservando un poco para decorar.
◇ Revuelva con mucho cuidado para no deshacer la mezcla y vacie a un molde húmedo presionando para dejarlo compacto.
◇ Vacie a una fuente.
◇ Con un cuchillo empareje el molde y cubra la superficie con una capa delgada de mayonesa.
◇ Decore con medallones de huevo duro y trocitos de pepinos.
◇ Sirva rodeado de lechuga u otra ensalada.
◇ Aproveche el caldo del pollo para consomé.

ENSALADA DE PAPAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 20 minutos

(6 personas)

1 kilo de papas — 1 cucharada de perejil picado fino — 1 cebolla cortada en cuadritos y amortiguada — 100 grs. de queso mantecoso — 2 huevos duros — 1/8 kilo de jamón crudo — 1 cucharada de cilantro picado fino — 3 pepinillos en escabeche — 50 grs. de salame — 1/2 cucharadita de pimienta — sal — ají colorado en pasta — aceite y vinagre.

◇ Cueza las papas con piel, en agua hirviendo con sal, durante 20 minutos.
◇ Pélelas y píquelas en cuadritos.
◇ Colóquelas en un bol, agregue la cebolla

amortiguada, el huevo duro molido, salame en trocitos, lo mismo el jamón.

◇ El queso en pequeños cuadritos, los pepinillos, el cilantro y el perejil.

◇ Aliñe con sal, ají, pimienta, aceite y vinagre.

◇ Revuelva y sirva.

ENSALADA RUSA

Preparación: 30 minutos
Cocción: 20 minutos

(8 personas)

1 kilo de papas — 1/2 kilo de arvejas — 1/2 coliflor — 1 zanahoria — 1 taza de mayonesa — 1 cucharada de vinagre blanco — 1/2 pimiento — 1 pizca de pimienta blanca — 1/4 kilo de aceitunas.

◇ Cueza las papas peladas junto con el pimiento y la zanahoria.

◇ Déjelas enfriar y córtelas en cuadritos, agregue el pimiento y la zanahoria en la misma forma, las arvejitas cocidas y la coliflor cocida aparte y desgajada.

◇ A última hora mezcle con la mayonesa y aliñe con la pimienta, vinagre y la sal.

◇ Amolde y decore con tiritas de zanahorias y aceitunas.

◇ Si desea, puede agregar porotitos verdes.

ENSALADA CALIFORNIA

Preparación: 20 minutos
Cocción: 10 minutos

(4 personas)

1 huevo duro — 2 lechugas — 1 taza de pan frito — 1 lata de anchoas — 1 diente de ajo.

◇ Pele el diente de ajo y frótelo en una fuente de greda.

◇ Con la mano corte cada hoja de lechuga en dos.

◇ Agregue el pan frito cortado en triángulos y las anchoas.

◇ En el momento de aliñar, agréguele el huevo crudo.

◇ Sazone con aceite, limón y pimienta.

ALCACHOFAS A LA AMERICANA

Preparación: 20 minutos
Cocción: 25 minutos

(6 personas)

6 alcachofas — 1 pechuga de ave cocida — 1 huevo duro — 1 yema cruda — 1 taza de aceite — 1 paquete de rabanitos — 1 cucharadita de mostaza — 6 tajadas de pan de molde — un poco de mantequilla — sal — pimienta y limón.

◇ Lave las alcachofas y cuézalas en dos tazas de agua, durante 15 minutos; estílelas y déjelas enfriar.
◇ Raspe la comida de las hojas, dejando los corazones enteros. Muela el ave. Lave los rabanitos, córtelos en rodelas delgadas y déjelos en agua.
◇ Con la yema y el aceite haga una mayonesa, condimentada con sal, pimienta y limón. Corte las tajadas de pan de molde, en forma redonda y enmantequíllelas.
◇ Mezcle la comida de las alcachofas con la pechuga de ave, el huevo duro molido y un poco de mayonesa; revuelva bien y llene con esta mezcla los corazones de las alcachofas.
◇ El sobrante compártalo sobre las tajadas de pan; sobre cada tajada coloque un corazón; empareje el contorno subiendo la pasta y dejando unidos ambos ingredientes.
◇ Decore con mayonesa los rabanitos estilados y aliñados
◇ Acompañe con ensaladas.

ARROZ FRIO CON LANGOSTINOS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 20 minutos

(6 personas)

2 tazas de arroz — 3 huevos duros — 1 taza de mayonesa — 1 paquete de langostinos congelados o 2 tarros — sal — pimienta — limón — perejil picado.

◇ Cueza el arroz al estilo chino en agua hirviendo durante 20 minutos, estílelo y páselo por agua fría.
◇ Mezcle con 1/2 taza de mayonesa aliñada con sal, pimienta y jugo de limón.
◇ Coloque el arroz amoldado en una fuente y vacie en el centro los langostinos.
◇ Decore con la mayonesa restante.
◇ Corte el huevo en torrejas, y colóquelas alrededor del molde de arroz, alternando con perejil.

SALPICON DE VERDURAS

Preparación: 20 minutos
Cocción: 20 minutos

(6 personas)

1/4 kilo de porotos verdes — 1 lechuga — 2 zanahorias — 1/2 kilo de papas — 1/2 kilo de arvejitas — 3 huevos duros — 1 taza de carne o pescado picado.

◇ Corte los porotos a lo largo y colóquelos a cocer en olla destapada durante 20 minutos.
◇ Cueza las zanahorias y las papas peladas; cueza las arvejas aparte.
◇ Una vez que tenga todas las verduras cocidas, pique las zanahorias y las papas en cuadritos y mezcle todas las verduras con la lechuga picada, la carne o pescado desmenuzado.
◇ Aliñe con aceite, sal y pimienta, y el jugo de limón.
◇ Decore con huevo duro.

ENTRADA DE POROTOS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 1 hora

(6 personas)

2 tazas de porotos — 1 cebolla — 2 huevos duros — 2 cucharadas de perejil — 1/8 de aceitunas — sal — pimienta — limón o vinagre — ají picante.

◇ Deje remojando los porotos la noche anterior; al día siguiente, lávelos muy bien y pón-

galos a cocer en agua fría durante 1 hora.

◇ Déjelos enfriar en el mismo caldo, luego estílelos, agregue la cebolla picada fina en cuadritos y amortiguada, el perejil también picado fino, los huevos duros molidos, la pimienta, el ají a gusto y la sal.

◇ Aliñe con limón o vinagre, y decore con aceitunas.

ENSALADA DE FIDEOS

Preparación: 10 minutos
Cocción: 10 minutos

(6 personas)

1/2 kilo de corbatitas — sal — limón — aceite — tomates pelados — aceitunas — perejil picado — restos de carne.

◇ Cueza las corbatitas en bastante agua hirviendo con sal, enjuáguelas y estílelas; deje enfriar.

◇ Pique los tomates, la carne, las aceitunas, aliñe bien y revuelva todo con las corbatitas.

◇ Espolvoree con perejil picado fino y sazone con sal, limón y bastante aceite.

SALPICON

Preparación: 10 minutos
Cocción: no tiene

(6 personas)

2 lechugas — 1 taza de carne cocida — 1 huevo duro — aceite — limón — sal — 1 cucharada de leche.

◇ Pique las lechugas, previamente lavadas, y la carne.

◇ Prepare una salsa con el huevo duro, leche y aliños.

◇ Mezcle todos los ingredientes.

◇ Sazone bien y sirva de inmediato.

Sopas y caldos

CALDO SENCILLO

Preparación: 20 minutos
Cocción: 20 minutos
(6 personas)

9 tazas de caldo - 1 taza de leche - 2 huevos - 1 cucharada de mantequilla derretida - 1 cucharada de maicena - 1 cucharada de queso rallado.

◇ Haga hervir el caldo, agregue la maicena disuelta en leche, revolviendo dos o tres minutos.
◇ Agregue la mantequilla derretida aparte y luego las claras.
◇ Bata las yemas, agregue el caldo hirviendo sin dejar de revolver.
◇ Corte el fuego.
◇ Si desea agregue ají, pan frito en cuadritos y queso rallado.

SOPA DE AJO

Preparación: 20 minutos
Cocción: 20 minutos

(6 personas)

1 cabeza de ajo - 1 pimiento - 1 tomate pelado - 2 panes remojados en agua - orégano - perejil - sal - caldo, agua o leche - 2 huevos - aceite.

◇ Machaque el ajo en un mortero, luego fríalo en aceite; agregue el pimiento cortado en tiritas.
◇ Una vez frito, agregue el tomate partido, enseguida el caldo, el orégano, la sal, el pan remojado y pasado por cedazo; deje cocinando durante 15 minutos.
◇ Al momento de servir, póngale dos huevos revueltos.

CREMA DE MARISCOS

Preparación: 5 minutos
Cocción: 10 minutos

(6 personas)

5 tazas de agua — 1 lata de paté de mariscos — 1 taza de crema — 1 cucharada de harina — 2 caldos concentrados.

- ◇ Prepare una crema con el agua, la harina y el caldo concentrado.
- ◇ Mezcle el paté de mariscos con la taza de crema.
- ◇ Junte esta pasta al caldo y revuelva bien.
- ◇ Caliente a fuego suave sin dejar que hierva.

CREMA DE PALTA CALIENTE

Preparación: 30 minutos
Cocción: 10 minutos

(8 personas)

3 paltas — 4 tazas de caldo — 1 cucharadita de salsa inglesa — 1 taza de crema — pimienta — 1/2 cucharadita de sal — 1 cucharada de maicena.

- ◇ Pele las paltas y prepare un puré dejando 1/2 palta para adornar los platos.
- ◇ Caliente el caldo y agréguele la maicena disuelta en dos tazas de caldo tibio. Cueza durante 10 minutos.
- ◇ Finalmente mezcle la crema con la palta y la salsa inglesa y júntelas al caldo.
- ◇ Revuelva y caliente todo sin que hierva, sazone.
- ◇ Sirva caliente. Adorne los platos con la palta en cuadritos.

SOPA DE VERDURAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 35 minutos

(8 personas)

4 papas — 1/2 cebolla partida — 2 zanahorias — 1 trozo de zapallo — 4 hojas de acelga — 1 diente de ajo — 1 ramita de perejil — 1 ramita de apio — 1 1/2 litro de agua hirviendo — 2 cucharadas de aceite — 2 cucharadas de sémola — 1

CREMA DE MARISCOS

Preparación: 5 minutos
Cocción: 10 minutos

(6 personas)

5 tazas de agua — 1 lata de paté de mariscos — 1 taza de crema — 1 cucharada de harina — 2 caldos concentrados.

- ◇ Prepare una crema con el agua, la harina y el caldo concentrado.
- ◇ Mezcle el paté de mariscos con la taza de crema.
- ◇ Junte esta pasta al caldo y revuelva bien.
- ◇ Caliente a fuego suave sin dejar que hierva.

CREMA DE PALTA CALIENTE

Preparación: 30 minutos
Cocción: 10 minutos

(8 personas)

3 paltas — 4 tazas de caldo — 1 cucharadita de salsa inglesa — 1 taza de crema — pimienta — 1/2 cucharadita de sal — 1 cucharada de maicena.

- ◇ Pele las paltas y prepare un puré dejando 1/2 palta para adornar los platos.
- ◇ Caliente el caldo y agréguele la maicena disuelta en dos tazas de caldo tibio. Cueza durante 10 minutos.
- ◇ Finalmente mezcle la crema con la palta y la salsa inglesa y júntelas al caldo.
- ◇ Revuelva y caliente todo sin que hierva, sazone.
- ◇ Sirva caliente. Adorne los platos con la palta en cuadritos.

SOPA DE VERDURAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 35 minutos

(8 personas)

4 papas — 1/2 cebolla partida — 2 zanahorias — 1 trozo de zapallo — 4 hojas de acelga — 1 diente de ajo — 1 ramita de perejil — 1 ramita de apio — 1 1/2 litro de agua hirviendo — 2 cucharadas de aceite — 2 cucharadas de sémola — 1

taza de repollo picado — sal.

◇ Lave, quite la piel y pique las verduras en trozos pequeños.
◇ Dore la cebolla en el aceite caliente, únala a las verduras y cueza todo durante 30 minutos en el 1 1/2 litro de agua.
◇ Agregue la sémola y cueza 5 minutos más.

CREMA DE ESPARRAGOS

Preparación: 15 minutos
Cocción: 10 minutos

(6 personas)

1 cucharada de mantequilla — 1 cucharada de harina — 1 litro de caldo — 1 tarro de punta de espárragos — 1 yema de huevo — sal — pimienta.

◇ Derrita la mantequilla en la cacerola.
◇ Agregue la harina y vaya echándole de a poco el caldo y el jugo de los espárragos.
◇ A último momento, añada las puntas de espárragos y la yema de huevo disuelta en un poco de caldo.

CREMA DE ESPINACAS

Preparación: 15 minutos
Cocción: 25 minutos

(6 personas)

1/2 kilo de espinacas — 3/4 litro de leche — 3 cucharadas de crema — 2 cucharadas de margarina o mantequilla — 2 cucharadas de harina — sal — pimienta.

◇ Lave bien las espinacas, póngalas a cocer en agua con sal; páselas por cedazo con todo su jugo.
◇ Prepare una salsa blanca de la siguiente manera.
◇ Coloque en una olla la margarina o la mantequilla, agregue la harina, revolviendo constantemente, déjele caer la leche bien caliente de a poco, deje hervir suavemente durante 5 minutos.
◇ Mezcle esta salsa blanca con las espinacas.

◇ Tenga la crema a baño María.
◇ En el momento de servir, una la crema con las espinacas.

CREMA DE MAIZ

Preparación: 30 minutos
Cocción: 10 minutos

(6 personas)

3 cucharadas de margarina o mantequilla — 2 cebollas no muy grandes — 2 huevos — 1/2 litro de leche — 4 choclos grandes — sal — pimienta — 1 litro de agua hirviendo.

◇ Ralle los choclos, pique la cebolla muy finita y póngalas a freír en mantequilla.
◇ Cuando esté dorada le agrega el agua, los choclos rallados, la leche, la sal y pimienta a gusto deje hervir durante 10 minutos.
◇ Al servirla agregue los huevos.

SOPA DE LLUVIA

Preparación: 20 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

3 huevos — 3 cucharadas de harina — sal — pimienta — aceite para freír — 1/4 de taza de leche — 1 1/2 litro de caldo.

◇ Revuelva los huevos con la harina y la leche suficiente para formar un batido.
◇ Deje caer el batido desde un colador al aceite bien caliente.
◇ Cuando esté dorado, retire y coloque sobre un papel para sacar el exceso de aceite.
◇ Coloque la lluvia así obtenida en una sopera o en platos individuales.
◇ Sirva con caldo caliente, preparado con anterioridad, y agréguele una yema de huevo.

SOPA DE ZANAHORIA

Preparación: 15 minutos
Cocción: 20 minutos

(6 personas)

4 zanahorias — 1 cucharada de harina — 1 cucha-

rada de mantequilla — 1 cubito de caldo concentrado.

- ◇ Lave las zanahorias y rállelas.
- ◇ Haga una salsa con la harina y la mantequilla, vaya agregando de a poco el caldo, cuidando que no se formen grumos.
- ◇ Añada la zanahoria rallada y deje hervir lentamente.
- ◇ Al momento de servir agregue una yema de huevo disuelta en un poco de caldo.

SOPA DE JIGOTE

Preparación: 1 hora
Cocción: 15 minutos

(6 personas)

1/2 kilo de posta — 1 cebolla — 1 cucharada de ají de color — 1/2 taza de pasas — 1/8 de aceitunas — 5 rebanadas de pan de molde — 4 huevos duros — 3 cucharadas de queso rallado.

- ◇ Haga un caldo con la posta, ramitas de perejil y orégano.
- ◇ Pique bien finita la carne y fríala en dos cucharadas de ají de color y una de aceite junto con la cebolla cortada de pluma.
- ◇ Armelas por capa en la olla, pan cortado en cuadros grandes y tostado al horno, la cebolla con la carne, rebanadas de huevo duro, pasas, aceitunas y queso rallado.
- ◇ Deje caer encima el caldo caliente y que hierva lentamente durante 15 minutos.

CALDILLO DE ALMEJAS

Preparación: 15 minutos
Cocción: 20 minutos

(6 personas)

1 1/2 kilo de almejas — 3 cucharadas soperas de arroz — sal — 1 1/2 litro de agua — 1 yema de huevo.

- ◇ Lave bien las almejas, cuézalas 5 minutos en 1 litro de agua con sal.
- ◇ Deje enfriar, cuele el caldo y retire las almejas de su concha partiéndola en dos.

◇ Ponga a hervir el resto del agua y agregue el caldo donde coció las almejas.
◇ Agregue las almejas partidas y el arroz.
◇ Cueza hasta que el arroz quede blanco y reposado.
◇ Agregue una yema de huevo.

CAZUELA DE CORDERO

Preparación: 30 minutos
Cocción: 45 minutos

(6 personas)

3/4 kilo de cazuela — 6 papas — 1 cebolla — 1 zanahoria — orégano — sal — pimienta — 1/2 taza de arroz — 1 cucharada de cuáquer — 1 cucharada de aceite — 1 1/2 cucharada de agua — 1 huevo — 1/4 kilo de arvejas.

◇ Lave bien las presas y dórelas en un poco de aceite.
◇ Agregue la zanahoria y la cebolla cortada en cuatro.
◇ Cuando esté todo dorado agregue el agua fría. Deje cocer durante 30 minutos.
◇ Arme la cazuela agregando el arroz, las papas, el cuáquer y las arvejas desgranadas.
◇ Deje hervir y reposar durante 15 minutos.
◇ Al servir aliñe con 1 huevo.

CALDILLO DE CHOROS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 10 minutos

(6 personas)

1 kilo de choros — 1 cebolla — 1 cucharada de perejil — 3 cucharadas de aceite — 1/2 vaso de vino blanco — 1 huevo — 3 cucharadas de pan frito en cuadritos — ají si desea — gotas de limón.

◇ Lave los choritos y póngalos a cocer en 1 litro de agua hirviendo, durante 10 minutos.
◇ Déjelos enfriar y sáquelos de las conchas; cuele el caldo y agréguelo.
◇ Añada la cebolla frita

cortada de pluma, el perejil, el vaso de vino blanco.

◇ Aliñe con 1 huevo y sirva con pan frito cortado en cuadritos.

◇ Si desea agregue limón y sal.

ALBONDIGAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 20 minutos

(8 personas)

1 1/2 litro de caldo — 1/2 kilo de posta molida — 2 cucharadas de cebolla — 1 pan remojado — 2 huevos — perejil — sal — pimienta — 1/2 pimiento morrón.

◇ Mezcle la carne con la cebolla picada fina y frita, el pimiento cortado en cuadritos, el perejil, si desea le puede agregar un diente de ajo picado finito.

◇ Remoje el pan y enseguida pase por cedazo, revuelva todo junto con los huevos; mezcle con la carne.

◇ Coloque el caldo al fuego.

◇ En una taza de café eche una cucharada de harina, enseguida vacie dentro de la taza una cucharada de esta mezcla y mueva la taza en forma circular, hasta formar una bola, váciela al caldo hirviendo y déjela cocer 10 a 15 minutos.

◇ Continúe así hasta terminar con la carne. Al caldo se le puede agregar arroz y verduras.

CALDO RAPIDO

Preparación: 10 minutos
Cocción: 5 minutos

(4 personas)

2 cubitos de caldo de carne o ave — 1 huevo — 3 cucharadas de leche — 2 cucharadas de queso rallado — 1 cucharada de té de maicena.

◇ Deshaga en agua hirviendo los cubitos de caldo, agregue la maicena disuelta en la leche, la clara, revolviendo bien y enseguida la

yema disuelta en un poco de caldo.
◇ Espolvoree con queso rallado.

CONSOME REINA

Preparación: 15 minutos
Cocción: 20 minutos

(6 personas)

1 pollo o gallina — 1/4 kilo de posta negra — 2 yemas — 1 cucharada de maicena — 1/2 taza de crema — 1 zanahoria — 1/2 cebolla — 1 ramito de olores — 1 copita de jerez.

◇ Lave bien el pollo y la carne.
◇ Póngalos a cocer en olla a presión, con la zanahoria, la cebolla, el ramito de olores, sal y pimienta, tapados de agua, deje cocer 20 minutos.
◇ Destape la olla y cuele el caldo (con el pollo y la carne puede hacer otro guiso).
◇ Agregue al caldo la maicena disuelta en agua fría y póngalo a hervir por 5 minutos.
◇ Al momento de servir, añada las dos yemas batidas y mezcladas con la crema y la copita de jerez.

AJIACO

Preparación: 1 hora
Cocción: 30 minutos

(10 personas)

3/4 kilo de posta negra — 1 cebolla grande cortada en pluma fina — 1 zanahoria grande — 1 ramo de verduras — 1 poco de orégano seco — pimienta — 5 huevos — 1 ramito de apio y perejil — 3 cucharadas de aceite.

◇ Lave la carne.
◇ Deje estilar y corte en tiritas delgadas de 3 centímetros de largo.
◇ Caliente el aceite y dore la carne, agregue la sal y poco a poco cuatro o cinco tazas de agua fría, el ramito de verduras.
◇ Tape la olla y deje cocer 20 minutos.

- ◇ Pique la cebolla finamente en pluma y fría aparte con fuego suave, debe quedar dorada.
- ◇ Pele la zanahoria, córtela en tiritas muy delgadas, pele las papas, lávelas y córtelas en cuatro partes.
- ◇ Cueza los huevos; cuando se haya cocido la carne, agregue la cebolla frita, aliños, zanahorias y papas.
- ◇ Deje cocer a presión 25 minutos; si desea póngale ají.
- ◇ Sirva muy caliente.
- ◇ Coloque medio huevo duro en cada plato al llevarlo a la mesa.

CAZUELA DE AVE

Preparación: 20 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

6 presas de ave — 1/2 cebolla — 1/2 pimiento — 1/2 zanahoria rallada — 1/2 taza de arvejas — 6 papas — 6 torrejas de choclos — 2 dientes de ajo — 1 1/2 litro de agua fría — sal — pimienta — aceite — perejil — apio — orégano — 2 cucharadas de arroz.

- ◇ Lave las presas, fríalas en el aceite, junto con la cebolla picada, el pimiento y la zanahoria rallada.
- ◇ Sazone con el perejil, sal, orégano, pimienta, ajo, y apio.
- ◇ Vierta el litro y medio de agua fría y manténgala en el fuego durante 15 minutos después de que empiece a hervir.
- ◇ Añada las papas, el choclo, las arvejas y el arroz. Deje reposar a fuego lento 20 minutos.

CARBONADA SUREÑA

Preparación: 60 minutos
Cocción: 20 minutos

(8 personas)

1/2 kilo de asiento de picana — 2 tazas de papas picadas en cuadros — 1 taza

de zapallo picado en cuadritos — 1 tomate pelado — 3 cucharadas de cebolla picada fina — orégano — 3 cucharadas de aceite — 1 taza de arvejas — 1 ramito de perejil — 2 cucharadas de arroz.

- ◇ Fría la cebolla picada fina; agregue la carne picada en cuadritos, cuando empiece a soltar el jugo agregue sal y demás aliños; deje hervir a fuego lento revolviendo constantemente; vaya agregando agua fría de a poco hasta completar 6 tazas; deje cocer 20 minutos.
- ◇ Agregue las papas, el zapallo, la zanahoria, el pimiento, el tomate y el arroz, tape la olla nuevamente y deje hervir veinte minutos más.
- ◇ Agregue las arvejitas cocidas y su caldo, y si desea aliñe con huevo.

CAZUELA DE CHANCHO

Preparación: 30 minutos
Cocción: 20 minutos

(6 personas)

1 kilo de pulpas cortado en 6 trozos — 1 zanahoria mediana — 6 papas — 6 trozos de zapallo — orégano seco — 1/2 cucharadita de pimienta — sal — 2 cucharadas de aceite — 3 cucharadas de chuchoca — 1 ramito de perejil y apio — 1 cucharada de cebolla frita en cuadritos finos — 1 trozo de pimiento.

- ◇ Lave la carne, déjela estilar.
- ◇ Fría la cebolla en el aceite, agregue los aliños; el ramo de verduras, el pimiento, la zanahoria pelada y cortada en trozos y revuelva.
- ◇ Enseguida agregue los trozos de carne, sal y vierta 6 tazas de agua hirviendo.
- ◇ Deje cocer por 20 minutos.
- ◇ Cuando esté cocida la carne, agregue las papas, trozos de zapallo, pelados y lavados, finalmente la chuchoca espolvoreando sobre el caldo.

◇ Revuelva con cuidado para que no se apelotone, y deje cocer a fuego lento.

CALDILLO MEMA

Preparación: 45 minutos
Cocción: 45 minutos
(6 personas)

1 kilo de pescada o congrio — 1 kilo de papas — 1 cebolla grande — 1/2 pimiento — 1/2 taza de vino blanco — 1 taza de agua — 4 tazas de leche — orégano — sal — pimienta — aceite para freír — limón — perejil.

◇ Lave el pescado y córtelo en seis presas, rócielo con el jugo de limón y espolvoree sal y pimienta.
◇ Pele y parta las papas en forma de bastoncitos y fríalas.
◇ Fría la cebolla tajo de pluma.
◇ En una olla, arme el caldillo, colocando una capa de cebollas y una de papas alternando las capas y espolvoreando los aliños. Finalmente coloque las presas de pescado. Cubra la preparación con la leche, el agua y el vino y deje cocer a fuego lento durante 15 minutos.
◇ Sirva muy caliente, espolvoreado de perejil picado.

SOPA DE TOMATES

Preparación: 10 minutos
Cocción: 10 minutos
(4 personas)

1 taza de salsa de tomates — 1 cucharada de mantequilla — 2 cucharaditas de maicena — 1 cubo de caldo concentrado — 1 taza de leche — 3 tazas de agua — pimienta — queso rallado.

◇ En una olla de regular tamaño coloque la mantequilla y póngala a derretir a fuego lento.
◇ Agregue el agua hirviendo, la leche y el cubo de caldo concentrado.
◇ Después de hervir cinco minutos agregue la salsa de tomates y aliñe con pimienta, ají, etc.
◇ Sírvala bien caliente espolvoreada con queso rallado.

Las verduras

PIMIENTOS RELLENOS

Preparación: 35 minutos
Cocción: 20 minutos

(6 personas)

6 pimientos verdes grandes — 3 tazas de arroz — 1 taza de crema — 1 cucharadita de mantequilla — 2 huevos — 50 grs. de queso rallado.

◇ Cueza el arroz en bastante agua hirviendo; enjuáguelo y déjelo estilar.
◇ Lave los pimientos y hágales un corte en la parte superior; rellénelos con el arroz ya preparado y aliñado, colóquelos al horno por 15 minutos.
◇ Retírelos del horno y en la misma budinera vacie la crema batida con los huevos, el queso rallado y la cucharadita de mantequilla.
◇ Vuelva a poner al horno por òtros 10 minutos.
◇ Sirva bien caliente.

ZAPALLITOS ITALIANOS RELLENOS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

6 zapallitos — 1/4 kilo de carne molida — 1 taza de arroz — salsa de tomates — queso rallado.

◇ Lave los zapallitos y con una cucharita saque la pulpa.
◇ Fría la cebolla picada fina, con los aliños; agregue la carne molida y el arroz, bien lavado, más un poco de la pulpa de los zapallos.
◇ Tape la olla y deje cocer a fuego lento.

◇ Sirva enteros, sobre un poco de la salsa en que se cocieron.
◇ Cubra con queso rallado.

SOUFFLE DE COLIFLOR

Preparación: 15 minutos
Cocción: 45 minutos

(6 personas)

2 coliflores grandes cocidas — 3 tazas de salsa blanca — 1 marraqueta de pan remojado — 1/4 taza de queso rallado — sal — pimienta — 2 huevos.

◇ Bata las claras a nieve y agregue las yemas, enseguida de a poco la salsa blanca, preparada con leche, mantequilla, sal, pimienta y nuez moscada, el pan remojado en leche y pasado por cedazo, el queso rallado, la coliflor desmenuzada y los aliños.
◇ Coloque sobre un azafate enmantequillado y espolvoree con queso rallado y trozos de mantequilla.
◇ Lleve a horno caliente, hasta que esté gratinado.
◇ Sirva acompañado con papas doradas.

ALCACHOFAS FIESTA

Preparación: 1 hora
Cocción: 30 minutos

(10 personas)

8 alcachofas — 1 tarro de punta de espárragos — 1 tarro chico de crema — 1/2 kilo de hígados de ave — 2 cucharadas de cebolla frita — una pizca de pimienta — 2 cucharadas de coñac — 2 cucharadas de aceite — 1 cucharada de mantequilla — 1/2 pimiento — sal.

◇ Ponga a cocer las alcachofas, después de haberlas lavado muy bien, en olla a presión durante 20 minutos.
◇ Cuando estén frías, raspe las hojas y parta en dos los fondos.
◇ Fría las dos cucharadas de cebolla, agregue sal y pimienta, en-

seguida la comida de las alcachofas.

◇ En olla aparte fría los hígados de ave en una cucharada de mantequilla; agregue sal y las dos cucharadas de coñac; enseguida el pimiento pelado y cortado en cuadritos.

◇ Añada 1 1/2 taza de agua fría y deje cocer a fuego lento.

◇ Cuando estén blandos, júntelos a las alcachofas y añada la crema y el tarro de puntas de espárragos.

ESTOFADO DE ALCACHOFAS

Preparación: 1 hora
Cocción: 30 minutos

(8 personas)

3/4 kilo de punta de picana — 2 cebollas grandes — 2 zanahorias — 8 alcachofas — 1/2 copita de vino tinto — orégano seco — una pizca pimienta — sal — 1 ramito de verduras surtidas — 1/2 taza de aceite — pimiento pelado — 1/2 kilo de papas — 1 tarro de arvejitas — 1 cucharadita de maicena.

◇ Lave la carne y córtela en ocho porciones; dórela en aceite, agréguele sal y pimienta; una vez dorada añada 1/2 copita de vino; enseguida la cebolla partida cada una en seis pedazos, la zanahoria, el pimiento pelado, el ramo de verduras, orégano seco, y 1/2 taza de agua.

◇ Cueza en olla a presión durante 1/2 hora.

◇ Agregue las alcachofas partidas y un tarro de arvejitas o arvejas frescas.

◇ En 1/2 taza de agua fría, deshaga una cucharada de maicena, con esto espese el jugo.

◇ Sirva acompañado con papas fritas o doradas.

PASTEL DE ALCACHOFAS

Preparación: 1 hora
Cocción: 20 minutos
15 minutos al horno.

(8 personas)

8 alcachofas — 5 huevos — 1 cebolla grande — 2 ta-

zas de salsa blanca — 100 gramos de queso manteco-so — 2 cucharadas de pan rallado.

◇ Lave las alcachofas y póngalas a cocer durante 20 minutos en olla a presión.
◇ Una vez cocidas y frías, sáqueles la comida a las hojas.
◇ Haga una salsa blanca con taza y media de leche, una cucharada de mantequilla y maicena para que espese.
◇ Bata dos huevos, clara y yemas juntas, agréguele a la salsa blanca.
◇ Cueza tres huevos y fría la cebolla cortada de pluma muy fina, en dos cucharadas colmadas de aceite.
◇ Arme el pastel en un pyrex no muy grande, más bien hondo.
◇ Coloque una capa de cebolla frita y cubra con un poco de salsa, enseguida una capa con la comida de las alcachofas y más salsa, otra capa de huevo duro picado en rodelas, siempre alternando con la salsa blanca y por último los fondos de alcachofas partidos, trocitos de queso mantecoso, el resto de la salsa y pan rallado.
◇ Lleve al horno durante 15 minutos.

FLANCITOS DE COLIFLOR

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

2 tazas de coliflor cocida y molida — 4 huevos — la miga de dos panes remojadas en leche — sal — pimienta.

Salsa

1 1/2 taza de leche — 1 cucharada colmada de harina — 1 cucharada colmada de mantequilla — 1 tarrito de puré de tomates — sal — pimienta.

◇ Pase la miga de pan, previamente estilada, por cedazo.
◇ Agregue la coliflor, los huevos batidos, clara y yemas juntas, condimente con sal y pimienta.

◇ Vacie esta mezcla en moldecitos individuales enmantequillados y cuézalos a baño María al horno.
◇ Una vez cocido desmolde sobre una fuente y cubra con la salsa.

Salsa

◇ Fría la harina en la mantequilla, incorpore poco a poco la leche, y la salsa de tomates.
◇ Condimente y revuelva hasta que la salsa hierva y espese.
◇ Déjela hervir en esta forma durante algunos minutos.

HABAS CON SALSA DE NUEZ

Preparación: 30 minutos
Cocción: 45 minutos

(8 personas)

2 kilos de habas — 1 cucharada de mantequilla — 1 cucharada de cebolla picada finita — 1 cucharada de perejil — 1 taza de pan remojado — 1 taza de nueces peladas y molidas — 1 diente de ajo (optativo) — pimienta — sal — 2 cucharadas de aceite — 1 taza de leche — 1/2 taza de queso rallado.

◇ Desgrane las habas y cuézalas durante 15 minutos, estílelas y luego pélelas.
◇ Prepare la salsa friendo en el aceite la cebolla picada finita, el diente de ajo y el perejil picado.
◇ Cuando la cebolla esté frita, agregue el pan remojado y pasado por cedazo y la taza de nueces molidas. Aclare con leche.
◇ Revuelva con cuchara de madera para que no se pegue; mantenga la preparación a fuego suave.
◇ Sazone bien con sal y pimienta.
◇ Coloque en una fuente previamente enmantequillada una capa de habas, una de salsa y por último espolvoree con queso rallado.
◇ Coloque en el horno para que se dore durante 10 minutos.

BERENJENAS Y ZAPALLITOS EN TOMATES

Preparación: 20 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

2 berenjenas bonitas — 3 zapallitos — 2 cucharadas de perejil picado — 1/4 taza de aceite — 4 tomates — 1 cucharada de harina dorada — 1 diente de ajo — pimienta — sal — 1 kilo de papas — aceite para freír.

◇ Pele las berenjenas, los zapallitos y córtelos en redondo.
◇ Fríalos durante 5 minutos junto con el ajo picado muy finito en una cacerola.
◇ Pele los tomates en agua hirviendo, saque la parte dura, pártalos en cuatro y agréguelos a las verduras.
◇ Sazone bien con sal y pimienta, agregue el perejil.
◇ Tape la olla y deje cocinar a fuego lento durante 20 minutos.
◇ Dore la harina, déjela enfriar y añada diluida en un poquito de caldo.
◇ Deje cocinar 5 minutos y vacie a la fuente para servir.
◇ Acompañe con papas fritas y cortadas en cuadritos.

CHULETAS DE VERDURAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 40 minutos

(4 personas)

1 zanahoria cocida — 1 cucharada de arvejitas cocidas — 1 cucharada de porotitos verdes cocidos — 1 cucharada de pimentones cocidos — 1/4 kilo de pulpa de chancho molida — 1 taza de leche — 1 1/2 cucharada de harina — 2 cucharadas de mantequilla — sal — 1 cubito de extracto de carne — nuez moscada — 2 yemas — 1 plato de pan rallado — aceite para freír.

◇ Pique y cueza la zanahoria, el pimiento, los porotos verdes y las arvejas.
◇ Agregue la carne de chancho molida y frita en su propia manteca.
◇ Caliente la mantequilla, agregue la harina,

la taza y media de leche con el cubo de carne diluido y deje hervir revolviendo mientras se cuece unos 5 minutos.

◇ Compruebe el aliño, agregue una pizca de nuez moscada y las yemas disueltas en un poco de la misma salsa.

◇ Una las verduras muy estiladas a la salsa y deje enfriar.

◇ Forme 4 croquetas semejando una chuleta, páselas por bastante pan rallado y fría en abundante aceite.

◇ Acompañe con arroz graneado.

CHUPE DE PAPAS

Preparación: 60 minutos
Cocción: 20 minutos
(10 personas)

1 ½ kilo de papas - 100 gramos de queso mantecoso - 2 huevos - 1 cebolla picada fina - 2 marraquetas remojadas en agua - 1 cucharada de perejil fino - 1 cucharada de ají colorado en pasta - 1/4 kilo de longaniza - 2½ tazas de agua hirviendo - 1 cubito de caldo concentrado - 2 cucharadas de aceite - 2 cucharadas de queso rallado - sal - pimienta.

◇ Pele las papas, lávelas y póngalas a cocer 20 minutos en agua con sal.

◇ Pártalas en cuatro.

◇ Fría la cebolla en el aceite, agregue perejil, los aliños y la longaniza sin la piel y picada en pequeños trozos.

◇ Deje hervir suavemente unos minutos y agregue el pan remojado y pasado por cedazo.

◇ Prepare un caldo con el agua caliente y el concentrado, y aclare la salsa con esta preparación; deje cocinar 10 minutos.

◇ En una fuente para horno, coloque una capa de papas, cubra con la salsa, trocitos de queso y huevo duro molido, coloque otra capa de papas, salsa, queso y huevo duro.

◇ Vierta un poquito de aceite y espolvoree con queso rallado.
◇ Lleve al horno para calentar solamente.

FLAN DE CHOCLO

Preparación: 30 minutos
Cocción: 40 minutos
(8 personas)

6 choclos grandes - 1 taza de crema - 5 huevos - 1 cucharada de perejil - sal - pimienta - 1 cebolla picada fina.

◇ Ralle los choclos, agréguele la crema, sal, pimienta, perejil y la cebolla frita.
◇ Bata los huevos, clara y yemas juntas, y revuélvalos con la mezcla anterior.
◇ Vacie todo a una flanera enmantequillada y cueza a baño María por 40 minutos.
◇ Sirva con salsa blanca y espolvoree con choclo cocido cortado y salteado en mantequilla.

FRICASSE DE VERDURAS

Preparación: 1 hora
Cocción: 30 minutos
(6 personas)

1/2 kilo de repollo o verdura a elección - 1/4 kilo de longaniza - 1/2 kilo de papas - 1 cebolla grande - 3 huevos - 1 marraqueta de pan cortado en cuadros - 1/2 pimiento - 1 zanahoria - aceite para freír - pimienta - sal.

◇ Pique en pequeños trozos la zanahoria pelada, el repollo y el pimiento.
◇ Cueza todas estas verduras en un poco de agua con sal durante 15 minutos. Escúrralas.
◇ Corte el pan en pequeños dados y fríalos en el aceite caliente.
◇ Pele y pique las papas igual que el pan y fríalas en abundante aceite.
◇ Pique la cebolla en cuadros finos y fría en un poco de aceite, agregue las longanizas picadas.

◇ Mantenga todos estos ingredientes al calor del horno suave, para que no se enfríen.
◇ Bata ligeramente los huevos.
◇ En una olla coloque todos los ingredientes y agregue los huevos; revuelva y mezcle suavemente hasta que los huevos estén cocidos.
◇ Sirva inmediatamente bien caliente.

PAPAS PICANTES

Preparación: 20 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

10 papas regulares - 3 panes añejos - 1/8 kilo de queso - 1/2 taza de crema - 2 cucharadas de margarina - 1/2 cebolla - perejil y aliños - 2 tazas de leche - 1 cucharada de salsa de ají picante - 1 tarro de arvejas - 1 cucharada de aceite.

◇ Pele y cueza las papas en poca agua, muela cuatro de ellas y el resto déjelas aparte.
◇ Pique la cebolla y el perejil finitos, junte con los aliños y fríalos en aceite; luego agregue las papas molidas.
◇ Remoje el pan en la leche, deshaga bien y agregue a lo anterior y añada la margarina, crema y queso picado.
◇ Antes de servir agregue las papas y ají al gusto.
◇ Agregue el tarrito de arvejas, vacie a una fuente, decore con huevo duro molido y cebollitas en escabeche.

CHARQUICAN

Preparación: 45 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

1/2 kilo posta cocida - 1/2 cebolla - 1 choclo - 1/4 kilo de zapallo - 1/2 kilo de papas - 1/4 kilo de arvejitas - 1/4 kilo de porotos verdes - 2 cucharadas de ají de color preparado - sal - pimienta - orégano - comino.

◇ Muela la carne y fríala con la cebolla picada finita, en el ají de color.

◇ Vacie la carne a la cacerola y agregue las verduras cortadas en trocitos pequeños y el choclo picado.
◇ Añada dos tazas de agua o caldo y deje cocer a fuego lento con todos los aliños.
◇ Una vez que esté cocido, muela lo más posible las verduras con la cuchara de madera.
◇ Sirva con pickles.

PAPAS GRATINADAS

Preparación: 1 hora
Cocción: 20 minutos

(8 personas)

1 kilo de papas — 1 cebolla grande cortada de pluma — 3 huevos — 1 tarro de crema chico — 1 taza de leche — 1 cucharada de queso rallado — 200 grs. de jamón — 4 cucharadas de aceite — sal — pimienta — perejil.

◇ Lave las papas y póngalas a cocer sin pelar.
◇ Sáqueles la piel y pártalas en rodelas de 1/2 cm. de ancho.
◇ Coloque la tercera parte de ella en el fondo de una fuente para horno.
◇ Fría la cebolla en la mitad del aceite, a fuego lento, para que quede cocida y dorada
◇ Coloque la mitad de ella sobre la capa de papas y luego ponga encima la mitad del jamón picado en trocitos.
◇ Coloque otra capa de papas, la otra porción de cebollas y jamón, cubra con las últimas papas y encima vacie la siguiente preparación:
◇ Bata los huevos enteros, agregue la crema, luego la leche, el resto de aceite, un poco de queso rallado, sal, pimienta y perejil.
◇ Vacie sobre el guiso, espolvoree queso rallado y coloque al horno para dorar.
◇ Demora 20 minutos. Sirva bien caliente.

CHEVALIER DE QUESO

Preparación: 15 minutos
Cocción: 20 minutos

(6 personas)

1 kilo de papas — 1 tarro de crema — 1 cucharada de mantequilla — 1 cucharadita de ají de color — 2 cucharadas de queso rallado — 1/4 kilo de queso mantecoso — 1/2 taza de leche.

- ◇ Pele las papas, póngalas a cocer en olla a presión durante 10 minutos.
- ◇ Haga un puré con la cucharada de mantequilla, la leche, el queso rallado y el ají de color; revuelva para que quede suave.
- ◇ Ponga el puré en una fuente que pueda ir al horno; coloque una capa de puré, otra de crema y queso mantecoso picado alternando hasta terminar con una capa de puré.
- ◇ Untelo con yema de huevo y lleve al horno durante 20 minutos.

PAPITAS RELLENAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 35 minutos

(6 personas)

1 kilo de papas — 1 huevo — 1/8 kilo queso mantecoso — 1/2 taza harina — 1/2 taza de leche caliente — 1/2 cucharadita de polvos de hornear.

- ◇ Pele las papas y cuézalas en agua con sal.
- ◇ Páselas por el prensapuré.
- ◇ Haga un puré firme con la leche y el huevo, agregue harina y los polvos de hornear.
- ◇ Deje una mezcla suave que no se pegue en los dedos.
- ◇ Tome un poquito de puré, ponga al medio un trocito de queso y forme bolitas.
- ◇ Fríalas en aceite o manteca bien caliente.

BUDIN DE COLIFLOR

Preparación: 20 minutos
Cocción: 60 minutos

1 coliflor cocida — 100 gramos de queso rallado — 1/2 cebolla picada — 3 huevos — 1 marraqueta remojada — 2 tazas salsa base —

sal — pimienta — aceite para freír.

- ◇ Lave la coliflor y cuézala en agua con sal, desgájela.
- ◇ Prepare dos tazas de salsa base suave.
- ◇ Pique la cebolla en cuadros y fríala.
- ◇ Pase por el cedazo el pan remojado.
- ◇ Bata las claras y separadamente las yemas.
- ◇ Sazone y mezcle suavemente todos los ingredientes y vácielos en una budinera enmantequillada.
- ◇ Cueza a baño María durante 40 minutos.
- ◇ Desmolde y sirva acompañada con arroz graneado o ensaladas.

CHUPE DE PAPAS

Preparación: 20 minutos
Cocción: 20 minutos

(4 personas)

(BASE PARA CHUPES DE PESCADOS, MARISCOS Y VERDURAS).

2 tazas de pan remojado — 4 tazas de leche — 1/2 cebolla rallada — 1/2 kilo de papas — 2 huevos duros — perejil — 1 cucharada de ají — pimienta — sal — aceite — (optativo) queso rallado — crema — pescado — mariscos — pimiento.

- ◇ Cueza las papas con piel; y los huevos duros.
- ◇ Pase por el cedazo el pan remojado.
- ◇ Ralle la cebolla y fríala en un poco de aceite.
- ◇ Mezcle la cebolla, el pan y la leche, cuézala y forme una salsa regular.
- ◇ Sazone con sal, pimienta y ají.
- ◇ Pele los huevos y las papas cocidas y pártalos por la mitad.
- ◇ Vierta la salsa sobre estos dos ingredientes.
- ◇ Adorne el plato con perejil picado.

COLIFLOR CON SALSA

Preparación: 15 minutos
Cocción: 10 minutos

(8 personas)

1 coliflor grande — 2 cucharadas de margarina — 2 cucharadas de harina — 2 tazas de leche — 2 yemas

— 1/2 copita de vino blanco — 1/2 taza de crema — perejil.

- ◇ Cueza la coliflor entera en agua con sal.
- ◇ Prepare una salsa blanca con la harina, la leche, la margarina y las yemas (Pág. 55). Sazone.
- ◇ Agregue a esta salsa la crema y el vino. Revuelva para que no se formen grumos.
- ◇ Escurra la coliflor y vierta sobre ella la salsa.
- ◇ Sirva caliente. Adorne con perejil.

MOTE CON ARVEJITAS

Preparación: 5 minutos
Cocción: 20 minutos

(6 - 8 personas)

1 kilo de mote — 1/2 kilo de arvejas — 1 cucharada de cebolla picada — 3 tazas de agua — 3 tazas de leche — sal — aceite — 2 cucharadas de salsa de color.

- ◇ Lave el mote. Déjelo escurrir.
- ◇ Desgrane las arvejas y póngalas a cocer en agua caliente con sal, durante 10 minutos.
- ◇ Fría la cebolla y agréguela a las arvejas para que se cueza junto con ellas.
- ◇ Vacie el mote lavado y cueza durante 10 minutos junto con las arvejas para terminar su cocción.
- ◇ Agregue la leche y deje hervir suave a olla destapada hasta que el guiso espese.
- ◇ Sirva con color encima.

FLANCITOS DE ALCACHOFAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 45 minutos

(6 a 8 flanes)

6 alcachofas — 2 1/2 tazas de leche — 2 1/2 cucharadas de harina — nuez moscada — sal — pimienta — aceite — 4 huevos — salsa de tomates.

- ◇ Cueza las alcachofas durante 20 minutos en agua con sal.

◇ Escúrralas y déjelas enfriar.
◇ Retire la comida de las hojas, mézclela a los fondos y forme un puré.
◇ Bata los huevos por separado. Agregue la leche, la harina y el puré de alcachofas.
◇ Sazone y mezcle bien.
◇ Coloque la mezcla en flaneras individuales o en una grande.
◇ Cuézalas a baño María.
◇ Desmolde y sirva con salsa de tomates caliente.

POROTOS GRANADOS

Preparación: 20 minutos
Cocción: 35 minutos

(8 personas)

1 kilo de porotos granados — 1 1/2 litro de agua — 2 choclos (1 picado y 1 rallado) — 1/2 cebolla frita — 2 cucharadas de manteca — sal.

◇ Desgrane los porotos y lávelos.
◇ Pique la cebolla en cuadritos y fríala en la manteca.
◇ Junte los porotos con la cebolla y cuézalos en agua con sal durante 20 minutos. Coloque una ramita de albahaca.
◇ Agregue el choclo picado y deje cocer 10 minutos más.
◇ Luego añada el choclo rallado, y ponga a hervir durante 5 minutos sin dejar de revolver.
◇ Sirva en plato hondo.

FRICASSE DE COCHAYUYO

Preparación: 15 minutos
Cocción: 30 minutos

(8 personas)

3/4 kilo de papas — 1 atado de cochayuyo — 2 tazas de pan frito — 1 taza de arvejitas — 1 cebolla chica — 4 huevos — 1/2 litro de aceite para freír — sal — pimienta — 2 cucharadas de vinagre.

◇ Lave y remoje el cochayuyo.

◇ Cuézalo en abundante agua con sal y vinagre durante 20 minutos.
◇ Corte en pequeños dados las papas y el pan. Fría separadamente en abundante aceite.
◇ Cueza las arvejas.
◇ Pele y pique la cebolla en cuadros, fríala hasta que esté cocida.
◇ Corte el cochayuyo cocido en trozos pequeños.
◇ Junte todos estos ingredientes y alíñelos con sal y pimienta.
◇ Manténgalos al calor; estando caliente vierta sobre ellos los, huevos semi batidos.
◇ Revuelva, deje cocer los huevos y sirva caliente.

FRITOS DE POROTOS VERDES

Preparación: 30 minutos
Cocción: 15 minutos

1/2 kilo de porotos verdes — 1 huevo — sal — 1 taza de leche — 5 cucharadas de harina — aceite o manteca para freír.

◇ Despunte los porotos verdes y córtelos en trocitos sesgados; cuézalos y déjelos estilar.
◇ Bata el huevo, mézclelo a la leche y a la harina y forme con todo un batido espeso.
◇ Agregue los porotos verdes y revuelva bien.
◇ Caliente la manteca y vierta en ella el batido por cucharadas pequeñas, formando así los fritos.
◇ Dé vuelta para que se cuezan bien; retírelos con una espumadera y colóquelos sobre papel absorbente, mientras los sirve.
◇ Acompañe con puré de papas.

GUISOS DE ZAPALLITOS

Preparación: 20 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

3/4 kilo costillar de chancho — 4 zapallitos italianos chicos — 4 tomates — 1 pimiento morrón — 1 cebolla picada en cuadros — sal —

pimienta — orégano — 1/2 taza de agua — 1 cucharada de manteca.

- ◇ Corte el costillar en seis trozos.
- ◇ Fría la carne en la manteca; agregue la cebolla picada y sazone con sal, pimienta y orégano.
- ◇ Parta los zapallitos italianos en rodajas de tres centímetros de alto, los tomates y el pimiento córtelos en cuadros. Incorpórelos al guiso.
- ◇ Agregue el agua y deje reposar a fuego lento durante 30 minutos.

CHARQUICAN SUREÑO

Preparación: 1 hora
Cocción: 10 minutos a presión

(6 a 8 personas)

1/2 kilo de asiento de picana — 1 kilo de papas — 1/4 de zapallo — 1 cebolla grande — 1 cucharada de manteca — 1 cucharadita de ají color — 2 cucharadas de aceite — 1/2 pimiento morrón pelado — orégano seco la punta del cuchillo — 1 cucharada de perejil picado finito — 1/2 cucharadita de pimienta — 1 zanahoria — 1/8 kilo de longanizas — 1 huevo duro — 1 bolsita de cebollitas en escabeche — 1 tarro de arvejas.

- ◇ Muela la carne y fríala en dos cucharadas de aceite, agregue una taza de agua fría y deje cocer a fuego lento 10 a 15 minutos.
- ◇ En una olla aparte derrita la manteca y agregue el ají de color, deje aconchar, cuele y fría ahí la cebolla picada en cuadritos finos.
- ◇ Aliñe con pimienta, orégano y sal.
- ◇ Vacie a la olla de la carne y corte el fuego.
- ◇ Mientras tanto cueza las papas peladas junto con el zapallo, la zanahoria y el pimiento pelado, en agua fría con sal.
- ◇ Fría perejil junto con el trozo de longaniza molida y agregue a lo anterior.
- ◇ Cuando las papas, el zapallo y las zanaho-

rias estén a medio cocer, mezcle con los demás ingredientes, carne, cebolla, longaniza. Procure que la cocción de estos ingredientes coincida con la evaporación del agua, pues el guiso debe quedar espeso.

◇ Muela todo y mezcle bien con una cuchara o mortero de madera, hasta formar una papilla espesa.

PANQUEQUES DE CHOCLOS

Preparación: 20 minutos
Cocción: 30 minutos

(4 personas)

2 choclos — 4 huevos — sal — aceite para freír — 1/2 taza de leche.

Relleno

Tomates frescos — 1 cucharada de cebolla rallada — porotos verdes cocidos — 2 cucharadas de aceite — sal.

◇ Ralle los choclos.
◇ Bata las claras, agregue las yemas y mezcle a este batido los choclos y la leche. Sazone.
◇ Coloque en la sartén un poco de aceite y caliéntelo bien.
◇ Vierta sobre ella la mezcla hasta cubrir el fondo.
◇ Dela vuelta para que se dore por ambos lados.
◇ Prepare así cuatro panqueques.
◇ Para el relleno: pele los tomates y pártalos en trozos pequeños.
◇ Fría la cebolla rallada en el aceite.
◇ Agregue los tomates y deje cocer. Sazone.
◇ Finalmente agregue los porotos verdes cocidos y picados finos, mezcle bien.
◇ Rellene los panqueques y sirva caliente.

CHARQUICAN DE COCHAYUYO

Preparación: 20 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

2 zanahorias — 1 kilo de papas — 1/2 cebolla picada fina — 1/2 kilo de zapa-

llo — 1/2 taza de cochayuyo tostado — 1/4 kilo de porotos verdes — 2 cucharadas de aceite — sal — 2 tazas de leche — 1 taza de crema — 2 tazas de agua.

- ◇ Pique la cebolla fina y fríala en el aceite.
- ◇ Pele y parta en trozos pequeños las zanahorias, el zapallo, las papas y los porotos verdes.
- ◇ Junte las verduras con la cebolla y cuézalos en las 2 tazas de agua. Sazone y termine la cocción agregando la leche.
- ◇ Finalmente agregue el cochayuyo tostado y deje hervir 10 minutos más. Agregue luego la crema y revuelva bien.

PANQUEQUES CON VERDURAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

Relleno

1 choclo — 1/4 kilo porotos verdes — 3 zanahorias — 1 taza de leche — 1 cucharada de harina — 1 cucharada de manteca — sal — pimienta.

- ◇ Prepare 6 panqueques.
- ◇ Cueza los porotos verdes picados finitos con la zanahoria cortada en cuadros.
- ◇ Cueza el choclo y corte el grano en rebanadas.
- ◇ Prepare una salsa con la leche, la harina y la manteca, sazone.
- ◇ Mézclelas a las verduras cocidas.
- ◇ Rellene los panqueques y sirva caliente.

Cereales y legumbres

rejil con las dos cucharadas de aceite.
◇ Corte el zapallo en pedazos grandes.
◇ Una vez que los porotos estén cocidos, bóteles un poco de caldo, según como Ud. desee.
◇ Vacie encima la cebolla y el perejil frito, el zapallo picado y vuelva a tapar la olla, deje cocer durante 10 minutos, hasta que el zapallo esté bien cocido.
◇ Aliñe con sal, pimienta y pimiento.

POROTOS A LA CHILENA

Preparación: 10 minutos
Cocción: 45 minutos

(6 personas)

2 tazas de porotos — 2 cucharadas de aceite — 1 cucharada de perejil picado — 1 kilo de zapallo — 1/2 pimiento — 1 cebolla picada fina.

◇ Deje remojando los porotos la noche anterior en agua tibia.
◇ Póngalos a cocer en olla a presión durante 30 minutos. (Olla corriente 45 min.).
◇ Fría la cebolla y el perejil con las dos cucharadas de aceite.
◇ Corte el zapallo en pedazos grandes.
◇ Una vez que los porotos estén cocidos, bóteles un poco de caldo, según como Ud. desee.
◇ Vacie encima la cebolla y el perejil frito, el zapallo picado y vuelva a tapar la olla, deje cocer durante 10 minutos, hasta que el zapallo esté bien cocido.
◇ Aliñe con sal, pimienta y pimiento.

POROTOS CON TOCINO

Preparación: 30 minutos
Cocción: 1 hora

(6 personas)

1 1/2 taza de porotos remojados — 1/2 cebolla picada fina — 1/8 kilo tocino cortado en trocitos — 1 cucharada de salsa de tomates — 2 cucharadas rasas de harina — sal — pimienta — 1/2 cucharadita de ají de color — 4 cucharadas colmadas de crema — 3 cucharadas de aceite.

◇ Cueza los porotos en agua con sal.
◇ Fría la cebolla y el to-

cino en 1/2 taza de aceite.

◇ Agregue la salsa de tomates disuelta en un poco de agua.

◇ Diluya la harina en un poco de agua donde coció los porotos y mézclela a ellos.

◇ Sazone y deje hervir a fuego suave durante 35 minutos.

◇ Retire y añada 3 cucharadas colmadas de crema, mezcle y sirva caliente.

POROTOS PANCHO VILLA

Preparación: 30 minutos
Cocción: 1 hora

(6 personas)

2 tazas de porotos — 6 huevos — 1/4 kilo de choricillos — 1/2 kilo de posta negra — 2 cucharadas de cebolla frita — orégano seco, la punta del cuchillo — pimienta blanca, la punta del cuchillo — 1/2 pimiento morrón — 50 grs. de queso rallado — 1/8 kilo de zapallo — 100 grs. de tocino — 1 diente de ajo (si desea).

◇ Deje remojando los porotos la noche anterior.

◇ Póngalos a cocer en agua fría durante 1 hora.

◇ Ponga en la olla dos cucharadas de cebolla frita, el zapallo en un solo trozo, la pimienta, el orégano, un diente de ajo, el tocino picado en cuadritos y frito, el pimiento.

◇ Deje cocer a fuego lento hasta que se ablande el zapallo y permita molerlo, para que los porotos queden cremosos.

◇ Sírvalos en platos hondos o pailitas de greda.

◇ Eche jugo de carne sobre los porotos, un huevo frito, rodee con los choricillos fritos y espolvoree con queso rallado.

◇ Ponga al horno calentando durante 5 minutos.

Cereales y legumbres

LENTEJAS

Preparación: 20 minutos
Cocción: 30 minutos

(4 personas)

1 1/2 taza de lentejas — 1/2 cebolla picada en cuadros — 2 cucharadas de aceite — 1 cucharada de color — 1/2 marraqueta remojada en leche — 1 huevo duro.

- ◇ Lave las lentejas previamente remojadas la noche anterior.
- ◇ Fría la cebolla en el aceite, júntela a las lentejas, cueza todo en agua con sal durante 30 minutos.
- ◇ Pase por el tamiz el pan y agréguelo a las lentejas para obtener un caldo cremoso.
- ◇ En el momento de servir agregue el ají de color.
- ◇ Decore con huevo duro molido.

CAJONCITOS DE ARVEJAS

Preparación: 20 minutos
Cocción: 10 minutos

(6 personas)

1 pan de molde — 1/4 kilo de manteca o aceite — 2 tazas de arvejas frescas — 2 huevos — 1 cucharada de mantequilla.

- ◇ Cueza las arvejas.
- ◇ Corte el pan de molde en trozos de 3 cms. de alto y quíteles las orillas.
- ◇ Con un cuchillo hágales un hueco al centro y fríalas en la manteca caliente.
- ◇ En una sartén derrita la mantequilla y vacie en ella las arvejas cocidas.
- ◇ Quiébreles encima los dos huevos y revuelva bien.
- ◇ Con esta mezcla rellene los trozos de pan.
- ◇ Sirva inmediatamente.

GARBANZOS CON LONGANIZAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

2 tazas de garbanzos — 2 cucharadas de arroz — 1/4

kilo de longaniza — 2 cucharadas de cebolla frita — 50 grs. de tocino — pimienta — 1 cucharada de perejil fino — 2 cucharadas de aceite — 1 cubo de caldo concentrado.

◇ Deje remojando los garbanzos con agua tibia y sal; al día siguiente déjelos estilar, y si no están pelados, extiéndalos sobre un paño, tápelos con la mitad del mismo, páseles por encima un uslero para retirar el hollejo.
◇ Póngalos a cocer durante 30 minutos.
◇ Pique la cebolla en cuadritos finos y fríala en el aceite, agregue el tocino picado y el perejil también picado.
◇ Lave el arroz; corte el trozo de longanizas en pedazos chicos; junte todos los ingredientes, agregue sal, pimienta y el cubito de caldo disuelto en un poco de agua, revuelva con cuchara de madera y deje cocer a fuego lento. Si espesa aclare con un poco de leche.

LENTEJAS DE LAS MONJAS

Preparación: 20 minutos
Cocción: 45 minutos

(6 - 8 personas)

1/2 kilo de lentejas — 1 cucharada de cebolla — 1/2 taza de pan remojado — 1 taza de leche — 2 cucharadas de ají color — 2 cucharadas de manteca — 1 taza de papas fritas en cuadros — sal — perejil — orégano — 100 grs. de tocino.

◇ Deje remojando las lentejas la noche anterior.
◇ Al día siguiente cuézalas; pase la mitad por cedazo.
◇ Fría la cebolla, únala a las lentejas molidas, sazone y añada el pan remojado en leche.
◇ Vacie sobre las lentejas enteras que deben estar hirviendo en un poco de agua, agregue la leche y deje hervir lentamente.

◇ Antes de servir ponga las papas fritas. Revuelva. Agregue el tocino frito.
◇ Espolvoree con queso rallado y huevo duro picado.

GARBANZOS CON MOTE

Preparación: 20 minutos
Cocción: 45 minutos

(6 a 8 personas)

2 tazas de garbanzos — 1/4 kilo de mote — 1/2 cebolla picada — sal — aceite — 1 1/2 litro de agua hirviendo.

◇ Deje remojando los garbanzos durante 4 horas.
◇ Pique la cebolla y fríala en el aceite.
◇ Agregue los garbanzos y cuézalos en uno y medio litro de agua con sal.
◇ Después de 30 minutos de cocción agregue el mote.
◇ Deje cocinar 15 minutos. Sirva caliente.

POROTOS DE INVIERNO

Preparación: 30 minutos
Cocción: 1 hora

(8 personas)

1 kilo de porotos — 1 trozo de zapallo — 1 pimiento — 1 cebolla — 1 cucharada de harina — 1/2 taza de leche — manteca — 2 cucharadas de color.

◇ Deje remojando los porotos la noche anterior.
◇ Al día siguiente cuézalos con el zapallo y el pimiento, todo junto.
◇ Pique la cebolla finita y fríala en color; una vez frita agregue la cucharada de harina, la leche y un poco de agua de cocción de los porotos; pase por cedazo la cuarta parte de los porotos cocidos con el trozo de zapallo y el pimiento, junte con la cebolla, y los demás porotos; si queda espeso agregue leche.
◇ Un cuarto de hora antes de servir agréguele

un poco de mantequilla o margarina.
◇ Sirva en plato hondo.

PURE DE ARVEJAS CON TOCINO Y HUEVOS

Preparación: 15 minutos
Cocción: 40 minutos

(8 personas)

3/4 kilo de arvejas secas peladas — 1 cucharada de manteca — 1 cebolla picada fina — sal — pimienta — 125 grs. de tocino ahumado — 2 tazas de leche — 8 huevos — aceite para freír.

◇ Deje remojando las arvejas durante 4 horas.
◇ Lávelas y póngalas a cocer 40 minutos y páselas por cedazo.
◇ Vácielas a una olla y ponga a fuego muy bajo; añada la cebolla frita en la manteca y la leche, revuelva con cuchara de madera hasta que hierva.
◇ Corte el tocino en trocitos chicos, fríalos en su propia manteca y añádalo a las arvejas.
◇ Vacie aceite en la sartén, fría los huevos a fuego bajo, coloque el puré a una fuente y encima los huevos fritos.

PASTEL DE CHUCHOCA AL HORNO

Preparación: 20 minutos
Cocción: 30 minutos

6 cucharadas de chuchoca — 3 tazas de leche — 1 taza de agua — 1 taza de crema — 1/2 cebolla rallada — 1 cucharadita de ají de color — 3 huevos duros — 6 papas medianas — 2 cucharadas de aceite — sal.

◇ Ralle la cebolla y fríala en el aceite. Agregue el ají de color.
◇ Deshaga la chuchoca en el agua y agregue la leche.
◇ Mezcle estos ingredientes y cuézalos durante 10 minutos. Sazone.
◇ Cueza las papas sin pelar y los huevos duros.
◇ Pele las papas y los huevos; pártalos por la

mitad y colóquelos en una fuente que pueda ir al horno, alternando una capa de papas, huevos, y crema de chuchoca.

◇ Caliente en el horno durante 10 minutos.

ARROZ A LA CHILENA

Preparación: 30 minutos

Cocción: 40 minutos

2 tazas de arroz — 1 1/4 litro de agua (caldo de locos) — 1/8 kilo de longanizas — 3 locos — 1 taza de arvejas — 1 pimiento — 1 cucharada de curry — 1/2 cebolla — 3 cucharadas de aceite — sal — pimienta.

◇ Cueza los locos, retírelos del caldo cuando se hayan enfriado.

◇ Pártalos en láminas delgadas.

◇ Quite la piel a la longaniza y pártala en trozos pequeños.

◇ Desgrane las arvejas.

◇ Parta la cebolla y el pimiento en cuadros.

◇ Coloque en una cacerola el aceite, caliéntelo y vierta en él la cebolla, el pimiento, el arroz y las longanizas.

◇ Sazone con sal, pimienta y curry.

◇ Finalmente agregue los locos y 1 1/4 litro de caldo donde se cocieron los locos, si no alcanza al 1 1/4 litro complete con agua.

◇ Deje cocer a fuego lento durante 20 minutos. No lo revuelva.

◇ El arroz debe quedar graneado.

PAPAS CON ARROZ

Preparación: 15 minutos
Cocción: 25 minutos

(6 personas)

1 taza de arroz — 1/2 kilo de papas peladas — 1/2 cebolla en cuadros — 1 zanahoria rallada — 3 cucharadas de aceite — 1 taza de agua hirviendo — 1 taza de crema — sal — 1/2 litro de leche.

- ◇ Pele las papas, lávelas y córtelas en dados grandes.
- ◇ Fría en el aceite la cebolla y la zanahoria.
- ◇ Coloque a cocer las papas en una olla con las dos tazas de agua y agregue la cebolla, la zanahoria fritas y el arroz.
- ◇ Termine la cocción agregando la leche.
- ◇ Finalmente incorpore la crema.
- ◇ La preparación debe quedar espesa.

ARROZ GRANEADO

Preparación: 10 minutos
Cocción: 20 minutos

(6 personas)

2 tazas de arroz — 1 cucharada de sal — 2 cucharadas de aceite — 1/4 de cebolla — 1/2 zanahoria — 4 tazas de agua hirviendo.

- ◇ Coloque en la olla el aceite y fría en él la cebolla, luego agregue el arroz lavado pero bien estilado. Manténgalo a fuego suave revolviendo con cuchara de madera hasta que quede blando sin tostarse.
- ◇ Agregue la zanahoria, la sal y vierta sobre estos ingredientes cuatro tazas de agua hirviendo.
- ◇ Baje la llama y deje cocer a fuego suave sin revolver.
- ◇ Después de 20 minutos el arroz estará listo.

ARROZ COCIDO

Preparación: 5 minutos
Cocción: 15 minutos

2 tazas de arroz. — agua.

- ◇ Lave el arroz, cambiando cuatro veces el agua, para que suelte bien el almidón.
- ◇ Póngalo en una olla, cúbralo de agua fría y colóquelo al fuego durante 15 minutos.
- ◇ Este arroz se puede guardar en un lugar frío y emplearse en cualquier preparación sea dulce o salada ya que no tiene aliños.

Con huevos

OMALETTE DE ESPARRAGOS

Preparación: 10 minutos
Cocción: 10 minutos

(4 personas)

6 huevos — 1 tarro de puntas de espárragos — 1/2 taza de aceite.

◇ Bata los huevos, yemas y claras juntas.
◇ Caliente el aceite en la sartén y vacie encima el batido.
◇ Cuando los huevos estén bien cocidos, vacie encima las puntas de espárragos.
◇ Vacie la tortilla a un plato y dóblela por la mitad.
◇ Sirva acompañada de tomates u otra ensalada.

PAPAS CHEVALIER

Preparación: 45 minutos
Cocción: 15 minutos

(8 personas)

2 kilos de papas — 1 cucharada de mantequilla — 3 huevos — 1/2 litro de crema o salsa blanca — 1/4 kilo de queso fresco.

◇ Cueza las papas con cáscaras, enseguida páselas por cedazo.
◇ A este puré caliente agregue la mantequilla y los tres huevos enteros batidos.
◇ Una bien batiendo con cuchara de madera.
◇ Con el puré forre un molde de rosca enmantequillado, dejando un canal al medio; guarde un poco de puré para tapar.
◇ Corte el queso en cuadritos, mézclelo con la crema o salsa blanca; rellene con esto el canal y tape con el resto del puré.
◇ Lleve a horno por 15

minutos hasta que se dore.

◇ Desmolde y adorne con perejil y pimiento.

FLAN CELESTIAL

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

1/4 kilo fideos cabellos de ángel — 1 tarro de crema — 5 huevos — 50 grs. de queso rallado — 100 grs. de queso mantecoso — 2 cucharadas de cebolla frita — 100 grs. de tocino — 1 tarro de salsa de tomates —1 cucharada de mantequilla — 1 taza de leche — 1 cucharada de maicena.

◇ Cueza los fideos en agua con sal, durante 10 minutos, estílelos.

◇ En un bol coloque los huevos batidos, claras y yemas juntas; agregue la cebolla frita, crema, queso cortado en trocitos, tocino frito y cortado en cuadros añada los fideos; revuelva bien y vacie esta mezcla en una flanera enmantequillada, cueza a baño María durante 30 minutos.

◇ Sirva con salsa de tomates.

◇ **Salsa:** Derrita la cucharada de mantequilla en una cacerola, agregue salsa de tomates y la maicena disuelta en leche, deje cocer durante 5 minutos revolviendo.

◇ Vacie esta mezcla sobre el flan y espolvoree con queso rallado.

TORTILLA DE FIDEOS CON QUESO

Preparación: 30 minutos
Cocción: 10 minutos

(6 personas)

6 huevos — 1/4 de queso mantecoso — 180 grs. de fideos cabellos de ángel — 1 cucharada de perejil picado — 1 pizca de pimienta blanca — 1/2 litro de leche — 1 1/2 cucharada de maicena — 1 cucharada de mantequilla.

◇ Bata juntos los huevos, yemas y claras, añada pimienta, sal, perejil, agregue los fideos cocidos, revuelva bien.

◇ Deje caer la mitad de

esta mezcla en una sartén con cuatro cucharadas de aceite bien caliente.

◇ Cuando esté lista, cúbralas con tajadas de queso mantecoso muy delgadas; vuelva a echar aceite en la sartén, haga la otra parte de la tortilla, colóquela sobre la primera y cubra con una salsa blanca muy caliente, hecha con 1/2 litro de leche, cucharada y media de maicena y una cucharada de mantequilla.

HUEVOS A LA LIGERA

Preparación: 10 minutos
Cocción: 10 minutos
(2 personas)

2 huevos — 2 tajadas de jamón — aceite para freír — sal — pimienta.

◇ Bata el huevo, yemas y claras juntas, agregue sal, pimienta y una cucharada de agua.

◇ En la sartén coloque aceite, una vez que esté caliente, vacie en él el batido, extendiéndolo como si fuera un panqueque.

◇ Una vez que esté cuajado y firme, coloque encima las tajadas de jamón y envuélvala con el huevo, dé vuelta para que se dore bien.

◇ Sirva inmediatamente.

HUEVOS CON TOMATES

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

6 torrejas de tomates pelados — 6 torrejas de pan de molde — 6 huevos fritos en agua — 1 taza de leche — 1 cucharada de harina — 1 cucharada de mantequilla — 2 cucharadas de concentrado de tomates — 2 cucharadas de queso rallado o perejil picado — sal — pimienta — aceite para freír.

◇ Prepare una salsa bechamel con la mantequilla, harina y leche, agregue las dos cucharadas de concentrado de tomates y sazone con sal y pimienta.

◇ Fría en el aceite las torrejas de pan, sin orillas si es muy grande, y al darlas vuelta ponga las torrejas de tomates

encima hasta que estén calientes.

◇ Sobre el tomate coloque con cuidado los huevos fritos en agua y cubra todo con la salsa rosada.

◇ Espolvoree queso rallado o perejil picado.

◇ Sirva en fuente previamente calentada.

TORTILLA NOVEDOSA

Preparación: 45 minutos
Cocción: 10 minutos
(8 - 10 personas)

2 tarros de erizos — 1 plato hondo lleno de zanahoria rallada — 8 huevos — 1 lechuga — 2 cucharadas de perejil finamente picado — 2 cucharadas de cebolla frita en cuadritos — pimienta al gusto — limón — 1 1/2 taza de mayonesa espesa.

◇ Fría la cebolla durante 10 minutos con aceite suficiente para que no se pegue; agregue la cebolla frita, el perejil muy fino, pimienta, sal y los dos tarros de erizos.

◇ Mezcle y revuelva muy bien, agregue los huevos, cuidando de apartar dos yemas para la mayonesa.

◇ Los huevos deben ir batidos clara y yema aparte y mezclado a última hora con lo anterior.

◇ Divida dos porciones y haga dos tortillas.

◇ Coloque cada una en un plato y deje enfriar.

◇ Pique muy fina la lechuga y mezcle con 1/2 taza de mayonesa.

◇ Cubra con esto la superficie de la tortilla y con la otra tape.

◇ Con el resto de la mayonesa cubra las dos tortillas y decore con lechuga, tomates, huevo duro molido, langostinos, palta o aceitunas.

◇ Mantenga en el refrigerador si la hace temprano.

SALCHICHAS CON HUEVO

Preparación: 10 minutos
Cocción: 10 minutos
(6 personas)

4 salchichas — 6 huevos — 1 taza de arvejitas coci-

das — sal — pimienta — 3 cucharadas de aceite para freír.

- ◇ Corte las salchichas en rodelas.
- ◇ Coloque aceite en una sartén, una vez caliente vacie las salchichas, las arvejitas, sal y pimienta.
- ◇ Bata ligeramente los huevos, claras y yemas juntas; vacie sobre la sartén con las salchichas y las arvejitas.
- ◇ Revuelva suavemente hasta que el huevo esté ligeramente cocido para que quede cremoso y no seco.

HUEVOS AL CAJON

Preparación: 30 minutos
Cocción: 10 minutos
(6 personas)

6 huevos — 1 pan de molde sin cortar — 1/2 taza de queso rallado.

- ◇ Corte el pan en trozos de cinco centímetros.
- ◇ Ahuéquelo con cuidado con ayuda de un cuchillo de punta redonda o una cucharita, sin llegar al fondo, calculando que en la cavidad quepa un huevo.
- ◇ Fría el pan por todos lados y colóquelo en un pyrex.
- ◇ Vacie un huevo dentro de cada trozo y lleve al horno hasta que el huevo esté cocido.
- ◇ Sirva cubierto de queso rallado.

FLAN DE QUESO

Preparación: 45 minutos
Cocción: 30 minutos

(4 personas)

1/4 kilo de tomates — 60 grs. de queso rallado — 2 huevos — 1/8 litro de leche — 1 pizca de pimienta — ají al gusto.

- ◇ Prepare una masa para tartaletas, rellene con ella un molde redondo, pinchando el fondo con un tenedor.
- ◇ Lleve al horno durante 12 minutos.
- ◇ Pele los tomates y córtelos en rodelas.

◇ Coloque el queso en la base de la tartaleta y encima el tomate.
◇ Mezcle los huevos con leche y aliños y vacie encima.
◇ Coloque nuevamente al horno moderado y deje cocer 20 a 30 minutos, hasta que estén bien cocidos y dorados.

SOUFFLE DE QUESO

Preparación: 20 minutos
Cocción: 15 minutos
(6 personas)

6 cucharadas de margarina — 6 cucharadas de harina — 2 tazas de leche — 1/2 cucharadita de sal — 3 huevos — 1/2 taza de queso — 1 pizca de pimienta — 1 pizca de nuez moscada.

◇ Prepare una salsa blanca.
◇ Derrita la margarina en una olla, añada fuera del fuego la harina, revolviendo con cuchara de madera.
◇ Añada la leche y la sal, sin dejar de revolver.
◇ Siga cociendo a fuego moderado, hasta que la salsa quede suave y espesa.
◇ Agregue el queso hasta que quede disuelto.
◇ Añada las yemas previamente batidas, junto con la pimienta y la nuez moscada.
◇ Cueza la mezcla revolviendo durante 1 minuto, hasta que espesen las yemas.
◇ Corte el fuego y deje enfriar mientras bate las claras, luego incorpore a la mezcla, revuelva hasta que queden bien unidas.
◇ Enmantequille un molde y llénelo hasta la mitad.
◇ Coloque al horno suave previamente calentado.
◇ Sírvase cuando haya subido, pues la mezcla se baja al enfriarse.

HUEVOS A LA CREMA

Preparación: 20 minutos
Cocción: 20 minutos

2 cucharadas rasas de harina cernida — 80 grs. de mantequilla — 1 taza de maíz rallado — 4 cucharadas colmadas de crema —

2 ó 3 hojas de albahaca — sal — pimienta — 6 huevos — 6 tajadas de pan frito en aceite o mantequilla.

- ◇ Fría la harina en la mantequilla, agregue el maíz rallado, la crema, y 1 1/2 taza de agua, la albahaca, y deje cocer a fuego suave revolviendo hasta que espese y sazone.
- ◇ Prepare los huevos poché, al igual que para freirlos, pero reemplazando el aceite por agua con vinagre y sal (2 tazas de agua y 1/2 taza de vinagre).
- ◇ Colóquelos sobre tajadas de pan frito y báñelos con la crema de maíz.
- ◇ Sirva inmediatamente.

HUEVOS RAPIDOS

Preparación: 20 minutos
Cocción: 30 minutos
(6 personas)

3 tazas de salsa blanca — 3 cucharadas de queso rallado — 1 cucharada de margarina — 1/2 copita de vino blanco — 6 huevos — pan rallado — sal — pimienta — ají.

- ◇ Prepare los 6 huevos escalfados.
- ◇ Mezcle la salsa blanca con el queso rallado, la margarina, el vino blanco, sazone con sal, pimienta y ají.
- ◇ En una budinera coloque una capa de salsa blanca, deje enfriar unos minutos.
- ◇ Coloque sobre la salsa, los huevos escalfados.
- ◇ Cúbralos con salsa blanca.
- ◇ Espolvoree queso rallado y lleve al horno por espacio de 15 minutos.

FLAN DE ESPINACAS

Preparación: 1 hora
Cocción: 15 minutos (espinacas); 30 minutos (flan)

(6 personas)

1 kilo de espinacas — 1 marraqueta — 2 cucharadas de cebolla frita — 4 huevos — 1 taza de crema (tarro chico) — pimienta — sal.

Con huevos

◇ Lave las espinacas, sáqueles el tallo y póngalas a cocer 15 a 20 minutos en olla destapada.
◇ Estílelas y muélalas en la máquina o píquelas finita.
◇ Agregue la cebolla frita, la pimienta, el pan remojado y pasado por cedazo, el tarro de crema y los huevos.
◇ Una todo muy bien, agregue la sal, y ponga en molde enmantequillado.
◇ Cueza a baño María 30 minutos.
◇ Desmolde y sirva acompañado de arroz graneado y salsa blanca.

BUDIN DE REPOLLO

Preparación: 30 minutos
Cocción: 1 hora
(6 personas)

1 repollo mediano — 3 cucharadas de queso — 2 cucharadas de salsa blanca — 3 huevos — aliños — 2 cucharadas de cebolla — 1/2 taza de aceite.

◇ Pique la cebolla finita y fríala en el aceite, agregue el repollo, también picado fino.
◇ Retire del fuego y mezcle todo con la salsa blanca y las yemas.
◇ Bata las claras a nieve e incorpórelas a la preparación anterior.
◇ Vacie todo a un molde enmantequillado y cueza a baño María durante 1 hora.
◇ Al servir espolvoree queso rallado.

Masas saladas

EMPANADAS DE HORNO

Preparación: 2 horas
Cocción: 1 hora

(12 empanadas)

1/2 kilo de carne — 1/2 kilo de grasa empella derretida — 3 ajíes cacho de cabra — 4 cebollas grandes — 3 huevos duros — 2 cucharadas de harina — 1 cucharadita de comino — 1 cucharada de ají de color — sal.

Masa

1 kilo de harina — 1 taza grasa derretida — 1/2 taza de leche tibia — 1/2 taza de salmuera caliente.

- ◇ Pique la grasa, derrítala y pásela por un colador para separarla de los chicharrones.
- ◇ Machaque el ají con un poco de agua y mezcle con la mitad de la grasa ya derretida.
- ◇ Ponga a cocer la carne, en 1/2 litro de agua caliente, mientras tanto pique las cebollas en cuadritos finos.
- ◇ Coloque a freír con un poco de ají color y sal.
- ◇ Corte la carne, también en cuadritos, agréguele la cebolla y fría todo junto, agregue el caldo de cocción de la carne y deje hervir por unos minutos.
- ◇ Mezcle con dos cucharadas de harina, revuelva bien.
- ◇ Una vez cocida la harina, agréguele comino, ají color, sal (si le falta), revuelva bien y deje enfriar.
- ◇ **Masa:** Haga una corona con la harina, agregue la mitad de la grasa que le quedó, la leche tibia, salmuera caliente, amase todo calculando que le quede una masa dura.
- ◇ Usleree delgada, corte masa para formar las empanadas, rellene con el pino y ponga una

torreja de huevo duro a cada empanada.
◇ Coloque al horno previamente calentado; pinche las empanadas con un palo de fósforo para que no se rompan.

MASA PARA TALLARINES

Preparación: 40 minutos
Cocción: 5 minutos

(6 personas)

4 huevos — 1 taza de harina — 1 cucharadita de sal — 1 cucharadita de aceite.

◇ Mezcle todos los ingredientes y amase hasta obtener una masa blanda y suave.
◇ Usleree enharinando la tabla y uslero para que no se pegue.
◇ Corte los tallarines de 1/2 cm. de ancho.
◇ Vierta sobre ellos bastante harina para que no se mezclen unos con otros; cuézalos en bastante agua con sal durante 5 minutos.
◇ Escúrralos y sirva con salsa napolitana.

TARTALETAS DE ARVEJITAS

Preparación: 40 minutos
Cocción: 15 minutos

(8 personas)

1 taza de harina — 2 cucharadas de mantequilla — 1 taza de agua con sal — 1 yema de huevo — 1 pizca de polvos de hornear.

Relleno

1/2 kilo de arvejas cocidas — 1 cucharada de cebolla rallada — 1/2 taza de crema — 1 yema de huevo — 2 cucharadas de harina.

◇ Una sin amasar todos los ingredientes.
◇ Estire la masa con los dedos, dejándola delgada, corte redondelas del tamaño que desee.
◇ Pínchele el fondo con un tenedor y coloque en moldecitos individuales.
◇ Enmantequille los fondos, rellene la masa con un puñado de

arroz, para que no se levante.

- ◇ Coloque al horno durante 15 minutos.
- ◇ Una vez cocidos, retire el arroz que puede ser usado en otro guiso.

Relleno

- ◇ Cueza las arvejitas en agua con un poco de bicarbonato.
- ◇ En dos tazas de la misma agua en que se cocieron, prepare una salsa con la cebolla rallada y frita, la mantequilla, espese con harina; deje cocinar durante 15 minutos sin dejar de revolver.
- ◇ Al último agregue la crema y la yema, revolviendo todo el tiempo para que no se corte.
- ◇ Junte esta salsa con las arvejitas y rellene las tartaletas.
- ◇ Decore con huevo duro.

EMPANADITAS DE QUESO

Preparación: 30 minutos
Cocción: 20 minutos

(8 personas)

Masa

1 taza de leche con agua — 2 cucharadas de manteca — sal — 2 tazas colmadas de harina.

Relleno

2 cucharadas de queso rallado — 1/4 kilo de queso chanco — 1 taza de bechamel espesa — aceite abundante para freír.

- ◇ Caliente la leche con agua y sal, agregue la manteca hasta que se derrita.
- ◇ Forme una corona con la harina y vacie la leche en el centro.
- ◇ Junte la masa sin sobarla, usleree de unos tres milímetros de espesor y corte redondelas con platillo.
- ◇ Rellene las empanadas con bechamel fría, a las que le habrá echado queso rallado y el chanco en pedacitos.

CANELONES RELLENOS

Preparación: 1 hora
Cocción: 1 hora

(10 personas)

1 caja de canelones — 4 litros de agua hirviendo.

Relleno

1 kilo de espinacas — 1 tarro de crema.

Salsa

1 cucharada de perejil — una pizca de orégano seco — 1/2 kilo de carne molida — 1/2 taza de aceite — 100 grs. de longaniza — 100 grs. de tocino — 1 bolsita de callampas — 2 zanahorias ralladas — 1 cebolla regular picada fina — 2 tarros de salsa de tomates — 1 hoja de laurel — 1/2 taza de vino tinto — 1/2 pimiento — 100 grs. de queso rallado — 100 grs. de queso mantecoso.

◇ Ponga a hervir el agua, eche los canelones con un poco de sal, deje cocer durante 15 minutos.
◇ Retire del fuego, estílelos y déjelos enfriar.
◇ Cuando estén fríos rellene.

Relleno

◇ Lave las espinacas y saque los palitos.
◇ Póngalos a cocer en olla destapada para que queden de color verde.
◇ Enjuáguelas, estílelas muy bien y pique finitas o muélalas.
◇ Mézclelas con la crema, añada sal, pimienta, dos o tres cucharadas de salsa.
◇ Proceda a rellenar los canelones, abriéndolos con cucharita de té.
◇ Si se rompen o se abren, rellénelos abiertos, enseguida los dobla.

Salsa

◇ Pique la cebolla en cuadritos y fríala.
◇ Ralle la zanahoria y mézclela con la cebolla, añada la carne molida, la hoja de laurel, el perejil y el pimiento.
◇ Eche la salsa de tomates en una sartén y fríala cinco minutos con

dos cucharadas de aceite y una pizca de azúcar; agréguela a lo anterior, agregue la longaniza picada y el tocino frito.

◇ Lave las callampas y póngalas a cocer 1/2 hora en olla a presión, píquelas finitas y añádales a los ingredientes con una taza de agua de cocción de las callampas.

◇ Agregue el aceite, el vino y ponga en olla a presión durante 30 minutos.

◇ En una fuente coloque un poco de aceite, una capa de canelones rellenos, una capa de salsa y queso rallado, otra capa de canelones, otra de salsa, continúe alternando hasta terminar con salsa, encima coloque queso mantecoso y queso rallado.

◇ Ponga al horno 15 minutos antes de llevar a la mesa.

TALLARINES CON CHORITOS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 a 8 personas)

1/2 kilo de tallarines — 3 kilos de choritos — 2 cucharadas de cebolla picada — 1 taza de salsa de tomates — 2 cucharadas de callampas remojadas — 100 gramos de queso rallado — 2 cucharadas de aceite.

◇ Saque los choritos de la concha, guardando el caldo que trae.

◇ En una cacerola ponga el aceite, y dore en él la cebolla, el perejil y por último los choritos, deje cocer durante 5 minutos.

◇ Con las callampas, con su agua, la salsa de tomates y el caldo de los choritos haga una salsa para los tallarines.

◇ Revuelva todo muy bien y deje un poco de salsa para servir en salsera aparte.

◇ Espolvoree los tallarines con bastante queso rallado.

PIZZA RAPIDA

Preparación: 45 minutos
Cocción: 20 minutos

(6 personas)

2 cucharadas de harina cernida — 4 cucharadas de aceite — 1 cucharada de vinagre — 2 cucharadas de crema — 1 cucharadita de polvos de hornear — 1/2 cucharadita de sal.

- ◇ Cierna la harina con los polvos de hornear y la sal.
- ◇ Añada el aceite, la crema, el vinagre, mezcle bien amasando ligeramente.
- ◇ Deje reposar la masa durante unos minutos tapada en sitio fresco.
- ◇ Enseguida usleree dejándolo de 3 ó 4 cms. de grosor.
- ◇ Forre con ella un molde de tarta de bordes bajos previamente aceitada.

Relleno

4 tomates grandes maduros — 1/8 kilo de queso mantecoso — 4 ó 5 aceitunas — 3 cucharadas de aceite — sal — pimienta — orégano seco.

- ◇ Pele los tomates, quíteles las pepas y píquelos finos.
- ◇ Rellene con ellos la masa y espolvoree con sal, pimienta y un poco de orégano; coloque encima las tajadas de queso mantecoso y distribuya las aceitunas (ojalá sin hueso), espolvoree nuevamente con pimienta, orégano y poca sal.
- ◇ Bañe con aceite y lleve a horno durante 20 minutos.

RAVIOLES EN SALSA DE TOMATES

Preparación: 30 minutos
Cocción: 15 minutos

(6 personas)

1/2 kilo de ravioles — 1 tarro de salsa de tomates — 1 tarro chico de crema — 50 grs. de queso rallado — 50 grs. de queso mantecoso — 1 zanahoria rallada —

1 cebolla frita y picada en cuadritos— 4 cucharadas de aceite — 1 hoja de laurel — 1 cucharada de perejil.

◇ Cueza los ravioles en agua hirviendo con sal, echando uno a uno, para que no se peguen.
◇ Sáquelos con la espumadera y vácielos a una fuente.
◇ Coloque una capa de ravioles, otra de salsa.

Salsa

◇ Fría 1/2 cebolla cortada en cuadritos; agregue la zanahoria rallada, el perejil picado fino, la sal, pimienta, la salsa de tomates, deje hervir a fuego lento sobre el tostador durante 1/2 hora; enseguida agregue la crema; revuelva bien y vaya alternando en un pyrex enmantequillado, una capa de ravioles, una de salsa y una de queso, siga así hasta terminar.
◇ Coloque encima trocitos de queso mantecoso y lleve a horno durante 15 minutos.

TALLARINES MARINEROS

Preparación: 15 minutos
Cocción: 15 minutos

(6 personas)

1/2 kilo de tallarines — 1 tarro de crema — 1 tarro de erizos — 1 tarro de choritos — 1 tarro de mariscos surtidos.

◇ Cueza los tallarines en abundante agua con sal.
◇ Mezcle la crema con los erizos, el tarro de choritos y los mariscos surtidos.
◇ Coloque en una cacerola y caliente a fuego lento.
◇ Una vez cocidos los tallarines, enjuáguelos, estílelos y caliéntelos.
◇ Póngalos en una fuente y déle la forma de un molde, dándolos vuelta en redondo; vacie en el centro la salsa de mariscos bien caliente.

EMPANADAS DE CHORITOS

Preparación: 1 hora
Cocción: 15 minutos

1 lata de choritos al natural — 1 cebolla picada — 3 cucharaditas de perejil picado — 1/2 cucharadita de comino molido — 1 huevo duro — 1 cucharada de manteca — 1 cucharadita rasa de ají de color — sal — pimienta.

◇ Fría la cebolla en la pimienta, dejándola a medio cocer, agregue el perejil, el ají y revuelva, añada los choritos, el comino y condimente.
◇ Retire la preparación del fuego e incorpórele el huevo duro picado.
◇ Deje enfriar el pino antes de rellenar las empanadas.

Masa

2 tazas de harina — 1 cucharada de postre de manteca — una cucharadita rasa de polvos de hornear — sal — agua tibia — aceite para freir.

◇ Cierna la harina junto con los polvos de hornear.
◇ Forme una corona y ponga en ella la manteca y el agua con sal; una estos ingredientes dejando la masa más bien blanda, corte discos del tamaño que Ud. quiera.
◇ Rellene cada disco con un poco de pino; humedezca la masa en toda la orilla, cierre la empanada y corte el borde con ruleta.
◇ Fríalas con aceite bien caliente.

PANCUTRAS

Preparación: 1 hora
Cocción: 30 minutos

(8 personas)

2 tazas de harina — 2 huevos — 1/2 taza de caldo — sal y aliños.

Caldo

1/4 kilo de hueso — 1 cebolla — 1 zanahoria — 1/2 pimiento — aliños.

◇ Coloque la harina sobre la tabla dejando un hueco al medio.
◇ Vacie en él un huevo entero y la taza de caldo; mézclela y sóbela dejando una masa blanda.
◇ Usleree bien delgada y corte en tiras largas.
◇ Tome cada tira en la mano, vaya cortando y echando sobre el caldo hirviendo.
◇ Deje cocer suavemente, a tiempo de servir, aliñe con un huevo batido en leche.

Caldo

◇ Eche a hervir el hueso con la cebolla cortada en cuatro, la zanahoria rallada, el pimiento en trocitos chicos y los aliños.
◇ Una vez que el caldo esté listo, cueza en él las pancutras.

RAVIOLES

Preparación: 1 hora
Cocción: 20 minutos

(6 personas)

Masa

3 tazas de harina — 2 huevos — 3/4 litro de agua fría — sal.

Relleno

1 kilo de espinacas — 1 pechuga de ave cocida — 2 cucharadas de cebolla rallada — 1 diente de ajo — 2 cucharadas de aceite — 1 huevo — 2 cucharadas de queso rallado — sal — pimienta.

◇ Cierna la harina, forme una corona y coloque al centro el agua con sal y los huevos.
◇ Una estos ingredientes, formando una masa; trabájela dejándola suave y usleree delgada.
◇ Levante la masa, espolvoree la tabla con harina; coloque la masa encima y déjela orear durante 20 minutos.

Relleno

◇ Lave las espinacas y cuézalas durante 6 mi-

menúcela y corte el pimiento en tiritas.
◇ Mézclela con la salsa blanca y rellene las empanadas.
◇ Fríalas en manteca bien caliente.

CAJITAS CON ATUN

Preparación: 30 minutos
Cocción: 10 minutos
(6 personas)

1/2 kilo de harina - 3 cucharadas de manteca - 3 cucharadas de salmuera caliente - 1 tarro de atún - 1 taza de salsa blanca - sal - pimienta.

◇ Coloque la harina sobre la tabla y forme un hueco en el centro, vacie la manteca derretida y la salmuera, una bien y sobe la masa sin amasar.
◇ Usleree la masa delgada y corte redondelas para formar las cajitas.
◇ Fríalas en aceite bien caliente.
◇ Prepare la salsa blanca con leche, mantequilla y harina, mézclela con el atún desmenuzado y rellene con esto las cajitas.
◇ Decore con huevo duro picado o langostinos.

TARTALETA DE LANGOSTINOS

Preparación: 40 minutos
Cocción: 15 minutos
(8 personas)

1 taza de harina - 2 cucharadas de mantequilla o aceite - 1 taza de agua con sal - 1 yema de huevo - 1 pizca de polvos de hornear.

◇ Una todos los ingredientes formando una masa suave, sin amasar.
◇ Extiéndala con los dedos, dejando delgada.
◇ Corte redondelas del tamaño que desee y pínchelas con un tenedor.
◇ Coloque la masa en moldecitos individuales enmantequillados y llénelos con cereales crudos para que no se levanten.
◇ Lleve a horno durante 15 minutos. Retírelos y rellene con salsa blanca y langostinos.

Pescados y mariscos

CHORITOS EN SU CONCHA

Preparación: 15 minutos
Cocción: 25 minutos
(6 personas)

6 choros de regular tamaño — 1/2 cebolla rallada — 1 cucharada de harina — 1 taza de leche — pimienta blanca — sal — nuez moscada rallada — 4 yemas — 2 cucharadas de pan rallado — 1 cucharada de mantequilla.

◇ Lave los choros y póngalos a cocer con un poco de agua durante 5 minutos, retírelos de la concha; píquelos finamente dejando aparte el caldo.

◇ En una cacerola ponga aceite y fría la cebolla rallada, agregue la cucharada de harina, revuelva y añada la taza de leche, un poco de caldo sobrante y los choritos picados.

◇ Deje que dé un hervor y aliñe sin dejar de revolver hasta que espese.

◇ Retírelo del fuego y deje enfriar para echarle las yemas bien batidas.

◇ Mezcle todo muy bien y rellene las conchas, espolvoreándolas de pan rallado y rociadas de mantequilla derretida.

◇ Coloque al horno por 25 minutos; sirva de inmediato.

BACALAO CHILLANEJO

Preparación: 20 minutos
Cocción: 40 minutos

(6 personas)

1 kilo de papas — 1/2 kilo de bacalao — 1 taza de perejil picado — 1 litro de leche — sal — pimienta — 1 taza de crema.

◇ Remoje el bacalao durante 6 horas.

◇ Lave muy bien las papas y cuézalas sin pelar junto con el bacalao cortado en trozos (poca agua).
◇ Cuando esté todo cocido, pele las papas.
◇ Córtelas en redondelas; desmenuce el bacalao.
◇ Arme el guiso en una olla, alternando una capa de bacalao, otra de papas, perejil y crema.
◇ Cúbralo con la leche y manténgalo a fuego suave durante 20 minutos hasta que la leche se evapore y la preparación quede cremosa.
◇ Sirva caliente.

FILETES DE JUREL A LA CACEROLA

Preparación: 30 minutos
Cocción: 25 minutos

4 filetes de jurel regular tamaño — 1 taza de salsa de tomates — 1 trozo de pimiento — orégano y pimienta — sal — limón y aceite — 1/4 cebolla — 2 cucharadas de aceite.

◇ Lave bien el pescado y alíñelo con orégano, pimienta, sal, aceite y limón.
◇ Pique la cebolla finamente y fríala en las dos cucharadas de aceite.
◇ Agregue el pimiento cortado en tiritas.
◇ Coloque el pescado sobre estos ingredientes y rócielo con la salsa de tomates.
◇ Deje cocer durante 20 minutos.
◇ Sirva caliente.

ESCALOPAS DE BALLENA

Preparación: 1 hora
Cocción: 10 minutos

(6 personas)

1/2 kilo de carne de ballena cortada en escalopas delgadas — 2 huevos — pan rallado — 1 taza de aceite para freír — 1 cucharada de vinagre — agua — pimienta — sal — perejil — aliños varios.

◇ Deje la carne en agua con una cucharada de vinagre, durante 2 horas.
◇ Retírela y condiméntela con la pimienta, aliños varios, sal y perejil.
◇ Bata los huevos, yemas y claras juntas.
◇ Pase una a una las escalopas, primero por el batido de huevo, luego por el pan rallado.
◇ Fríalas en abundante aceite.

ERIZOS AL NATURAL

Preparación: 15 minutos
Cocción: no tiene
(6 personas)

2 erizos - 1 cebolla chica - 2 cucharadas de perejil - limón - pimienta - sal - aceite.

◇ Corte la parte superior del erizo en forma redonda, golpee con el filo del cuchillo.
◇ Desprenda la tapa y sáquele las lenguas, lávelas en el mismo jugo.
◇ Colóquelas en un plato, al centro coloque cebolla picada muy finita y amortiguada, mezclada con el perejil picado fino, aceite y limón, pimienta y sal.
◇ Decore con rodelas de limón.

BUDIN DE ATUN

Preparación: 15 minutos
Cocción: 30 a 45 minutos
(6 personas)

1 tarro de atún - 1/2 cebolla picada finita - 1 marraqueta de pan - 3 huevos - 1 taza de crema - 1 ramita de perejil picado.

◇ Ponga a remojar el pan en agua.
◇ Pique la cebolla finita y fríala con el perejil.
◇ Desmenuce bien el atún, júntelo con la cebolla frita, el perejil y la taza de crema.
◇ Pase el pan por cedazo y añádalo al atún, revuelva bien y agregue al último momento los huevos bien batidos.
◇ Póngalo en una budinera

enmantequillada a baño María durante 45 minutos.

ALMEJAS AL HORNO

Preparación: 15 minutos
Cocción: 10 minutos

1 ½ kilo de almejas - 2 limones - 1 cebolla picada fina - sal - pimienta - perejil picado - 1/8 kilo de mantequilla.

◇ Lave las almejas, ábralas y despréndalas de su concha.
◇ Ponga dentro de cada una un poquito de cebolla picada, perejil, sal, pimienta y una bolita de mantequilla, unas gotas de limón y lleve al horno por 10 minutos.

LOCOS PRIMAVERA

Preparación: 1 hora
Cocción: 35 minutos a presión
(6 personas)

4 locos grandes - 4 huevos - 2 lechugas - 1 taza de langostinos - 1/8 kilo de aceitunas - 1/2 kilo de papas - 1 taza de aceite - 1 palta grande - 2 yemas - perejil.

◇ Pique la lechuga muy fina, agregue los locos cocidos y cortados en tajadas delgadas, enseguida los langostinos, los huevos duros molidos.
◇ Haga una mayonesa con la taza de aceite y las dos yemas.
◇ Con la mitad de la mayonesa aliñe la mezcla anterior.
◇ Amolde seis porciones y cubra con el resto de la mayonesa.
◇ Muela la palta, haga un puré pasado por cedazo y coloque sobre cada molde un montoncito de palta y sobre ésta, una aceituna.
◇ Sirva con ensalada de papas aliñada con vinagre y aceite, y mezclada con una cucharada de perejil picado muy fino.

Pescados y mariscos

PESCADO FRITO

Preparación: 10 minutos
Cocción: 10 minutos

(6 personas)

6 presas de pescado — 2 limones — sal — aceite para freír — 4 cucharadas de harina.

◇ Ponga las presas de pescado en una fuente con el jugo de los limones y sal.
◇ Déjela reposar durante 15 minutos.
◇ En una sartén ponga a calentar el aceite y eche a freír las presas, después de haberlas pasado por harina.

PESCADO CON SALSA PARMESANA

Preparación: 25 minutos
Cocción: 20 minutos

(6 personas)

1 kilo de congrio (o cualquier otro pescado) — 1 cucharada de mantequilla — 3 cucharadas de aceite — 2 limones, sal y pimienta.

Salsa

2 cucharadas de margarina — 1 cucharada de harina — 2 tazas de leche — 2 cucharadas de queso parmesano.

◇ Lave bien el pescado y póngalo en una fuente que pueda ir al horno.
◇ Aliñe con aceite, el jugo de limón, la sal y la pimienta y trocitos de mantequilla.
◇ Lleve al horno durante 20 minutos.
◇ Una vez listo el pescado, sáquelo del horno y cúbralo con la salsa parmesana caliente.
◇ Espolvoree con queso rallado y decore con torrejas de limón.

PESCADO EN SALSA RUBIA

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

1 1/4 kilo de corvina (cortada en trozos) — 20 grs. de callampas — 100 grs. de

mantequilla — 1/2 cebolla picada finita — 1 vaso de vino blanco — 1 limón — 4 yemas — sal — pimienta — 1 cucharadita de perejil picado — nuez moscada.

- ◇ Limpie el pescado y cuézalo con los aliños. Déjelo estilar.
- ◇ Derrita la mantequilla, agréguele el perejil, las callampas lavadas y picadas, la cebolla, la sal, pimienta y nuez moscada.
- ◇ Añada el jugo de limón y el vino.
- ◇ Deje cocer a fuego lento, hasta que la cebolla se cueza.
- ◇ Pase esta salsa por un colador e incorpórela poco a poco sobre las yemas batidas. Júntela nuevamente con las callampas.
- ◇ Coloque las presas de pescado en una fuente, báñelas con la sal y acompañe con ensaladas.

CORVINA ESCABECHADA

Preparación: 30 minutos
Cocción: 20 minutos

(8 personas)

1 1/2 kilo de corvina — 1 cucharada de mantequilla — 3 cebollas grandes — 2 zanahorias grandes — 1/2 taza de aceite — 1 ramito de perejil — 3 hojas de laurel — 5 cucharadas de vinagre blanco — 1 pimiento — 1/2 vaso de vino blanco — 1 hoja de colapez.

- ◇ Ponga el aceite en una cacerola y fría la cebolla partida en cuatro pedazos.
- ◇ Agregue una capa de zanahorias cocidas, cortadas en rodelas, las hojas de laurel, pimienta, sal, el pimiento y el ramo de perejil, deje cocer durante 10 minutos; mientras tanto tenga en una fuente los trozos de corvina, lavados y sin piel, reposando en las cinco cucharadas de vinagre blanco y sal.
- ◇ Cuando la cebolla esté a media cocción, vacie sobre ella cuidadosamente las presas de pescado y todo el jugo que haya dado, agre-

gue el vino y pelotoncitos de mantequilla y deje cocer.

◇ Una vez listo, saque un poco de este caldo en una taza y disuelva en ella la hoja de colapez.

◇ Váciela al escabeche, moviendo la olla.

◇ Deje enfriar y vacie a una fuente.

◇ Sirva con ramitos de perejil, huevos duros y aceitunas.

CORVINA CON SALSA DE VINO BLANCO

Preparación: 30 minutos
Cocción: 25 minutos

(6 personas)

6 tajadas de corvina — 1 cebolla grande — 1 copa de vino blanco — 2 cucharaditas de mantequilla — 1 cucharadita de harina — jugo de 1 ó 2 limones — sal — perejil.

◇ Aliñe las tajadas de corvina con sal y jugo de limón.

◇ Colóquelas en una fuente bien untada con mantequilla; esparza encima la cebolla y el perejil picados y añada 1/2 copa de vino blanco; para espesar la salsa, mézclela con una cucharadita de mantequilla y harina.

◇ Antes de servir añuda el resto de vino y sazone.

◇ Esparza encima perejil picado.

◇ Sirva acompañado de papas cocidas.

LOCOS EL TABO

Preparación: 45 minutos
Cocción: 1 hora y 5 minutos

6 locos — 1 1/2 taza de vino blanco — 1/2 taza caldo de locos — 1/2 taza de crema — 1/2 taza de pan rallado — 1 taza de mayonesa — sal — pimienta — 2 cucharadas de mantequilla.

◇ Lave muy bien los locos y cuézalos en agua con sal.

◇ Acondiciónelo en una fuente que pueda ir al horno.

◇ Esparza la mayonesa sobre los locos.
◇ Espolvoree pan rallado.
◇ Luego coloque una capa de crema y cúbrala con otra capa de pan rallado.
◇ Mezcle el caldo donde coció los locos con el vino blanco y vierta esta mezla sobre su preparación previamente sazonada.
◇ Cubra por último con pan rallado y coloque sobre él pelotitas de mantequilla.
◇ Lleve al horno caliente durante 10 minutos.

CEBICHE

Preparación: 30 minutos
Cocción: no tiene

1 kilo de corvina — 3 cebollas — 1 taza de jugo de limón — naranjas agrias — 1 cucharada de ají picante — 1/2 cucharada de pimienta — 1 cucharadita de sal — 1 cucharada de cilantro.

◇ Lave bien el pescado, filetéelo y pártalo en dados pequeños.
◇ Corte la cebolla tajo pluma delgado.
◇ Coloque en una ensaladera una capa de pescado, una de cebolla, un poco de ají, sal, cilantro y jugo de limón.
◇ Siga alternando por capas estos ingredientes.
◇ Deje reposar durante 2 horas; luego dé vuelta los ingredientes y deje en reposo 1 hora más.
◇ Sirva frío.

LOCOS APANADOS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 35 minutos

(6 personas)

6 locos — 1/2 taza de pan rallado — 2 huevos — aceite suficiente para freír.

◇ Lave bien los locos en agua tibia con sal.
◇ Vaya echando uno a uno en agua hirviendo con sal.

Pescados y mariscos

◇ Bata los huevos, yemas y claras juntas; pase los locos por este batido.
◇ Revuélquelos en el pan rallado, y fríalos un momento para que se doren.
◇ Sirva con ensaladas o puré de papas.

CREMA DE ERIZOS

Preparación: 20 minutos
Cocción: 10 minutos

(6 personas)

1 tarro de erizos - 1/2 taza de crema natural - 2 cubitos de caldo concentrado - 1/2 cucharadita de pimienta - 2 cucharadas de harina - 2 yemas - 1 cucharada de mantequilla - perejil picado.

◇ Derrita la mantequilla en una olla y fría en ella la harina.
◇ Prepare el caldo (1 ½ litro) y vacie sobre la harina revolviendo con cuchara de madera hasta que hierva.
◇ Pase por cedazo el contenido del tarro de erizos.
◇ Diluya las yemas e incorpórelas al caldo, no debe hervir.
◇ Sazone bien y sirva en tazas de consomé. Adornando con perejil picado.

LENGUADO AL GRATIN

Preparación: 20 minutos
Cocción: 20 minutos

1 kilo de lenguado cortado en filetes - 150 grs. de mantequilla - 1 taza de pan rallado - 6 cucharadas de queso rallado - 1 taza de crema - sal - pimienta - limón - perejil.

◇ Una vez limpio el lenguado, aliñe con sal, pimienta y jugo de limón.
◇ Ponga en una fuente para horno los filetes enmantequillados por los dos lados, espolvo-

ree con pan rallado y queso rallado.

- ◇ Ponga la crema por cucharaditas sobre los filetitos.
- ◇ Repita la operación con otra capa de pescado, pan, queso y crema.
- ◇ Lleve al horno por 20 minutos.
- ◇ Retire cuando esté dorado y sirva caliente.

CORVINA FRIA CON SALSA DE ERIZOS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos

(8 personas)

1 1/2 kilo de corvina — 1 taza de agua hirviendo — 1 cubito de caldo concentrado — 1/2 taza de vino blanco — 2 cucharadas de aceite — limón — sal — pimienta.

Salsa

3 yemas — 2 cucharadas de mantequilla — 1/4 crema de leche — 1 taza de lenguas de erizo.

- ◇ Limpie la corvina de las escamas, pártala por el vientre, retire el espinazo y las espinas y déjela cortada en dos filetes.
- ◇ Lávela, estílela, róciela con limón y déjela así durante 15 minutos.
- ◇ Aceite o enmantequille una fuente que pueda ir al horno y coloque dentro un filete condimentado con sal y pimienta; encima coloque el otro filete también condimentado pero en sentido contrario. Formando nuevamente un pescado.
- ◇ Prepare la salsa colocando en una cacerola a baño María la mantequilla.
- ◇ Vierta poco a poco las yemas batidas.
- ◇ Mezcle la crema con los erizos.
- ◇ Una esta última mezcla a las dos yemas y deje calentar. Sazone.
- ◇ Coloque la salsa sobre la corvina y sirva caliente.

Las aves

POLLO CON SALSA DE NUEZ

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos (pollo)
15 minutos (salsa)

(8 personas)

1 pollo bonito — 1 cucharada de mantequilla — sal — pimienta — 1 diente de ajo — 200 grs. de nueces molidas — 1/2 taza de pan remojado — 1 cucharadita de mantequilla para la salsa — 1 taza de caldo — 1 cucharada de perejil — 1 kilo de papas, para acompañar — aceite para dorar.

- ◇ Lave bien el pollo y séquelo con un paño.
- ◇ Frote por dentro y por fuera con ajo, mantequilla.
- ◇ Espolvoree con sal y pimienta.
- ◇ Póngalo en una asadera al horno, con calor medio, durante 1/2 hora.
- ◇ Mientras tanto muela las nueces.
- ◇ Fría la media taza de pan remojado, en la mantequilla con el perejil.
- ◇ Cuando esté ligoso, empiece a agregar el caldo.
- ◇ Revuelva constantemente con cuchara de madera y cueza unos diez minutos.
- ◇ Una vez cocido agregue las nueces molidas.
- ◇ Sazone bien.
- ◇ Corte el pollo en presas, colóquelas en la fuente que va a servir.
- ◇ Cubra con la salsa y acompañe con papas cocidas y doradas o arroz graneado.

ENSALADA DE POLLO

Preparación: 1/2 hora
Cocción: 10 minutos a presión

(10 personas)

1 pollo — 3 tazas de lechuga picada finita — 2 zanahorias cocidas y picadas en cuadritos — 1 taza de nueces peladas y molidas — 1/2 taza de crema — 1 pimiento — sal — pimienta — 2 cucharadas de aceite — 1 kilo de arvejitas — 1 ramo de verduras — 1 palta.

◇ Lave prolijamente el pollo y póngalo a cocer entero en 1 1/2 taza de agua hirviendo con sal, pimienta, un ramito de verduras, zanahoria y pimiento.
◇ Déjelo enfriar dentro del caldo.
◇ Lave la lechuga, estile y pique finito.
◇ Desgrane las arvejitas y póngalas a cocer.
◇ Coloque la lechuga picada en un bol, las zanahorias en cuadritos, el pimiento morrón en igual forma, las nueces peladas y molidas, una palta cortada.
◇ Desmenuce el pollo en tiritas, agréguelo a lo anterior.
◇ Aliñe con aceite, sal, pimienta y por último la crema.
◇ Revuelva y sirva de inmediato para que la crema no se vaya al fondo.

PAVITA AL CHAMPAÑA

Preparación: 1 hora
Cocción: 2 ó 3 horas horno muy suave.

(18 personas)

1 pavita de 5 kilos — 1/2 litro de vinagre — 1 taza de sal — 1/8 kilo de mantequilla — 2 tazas de champaña — 2 cebollas — 1 manzana — 1 cucharadita de pimienta blanca — 2 cucharadas de jugo de limón.

◇ Pase el ave por la llama.
◇ Lave en agua tibia y enjuague prolijamente. Déjela en agua fría, con sal y el 1/2 litro de

vinagre blanco durante 4 horas.

◇ Enjuague y seque con un paño.

◇ Proceda a aliñarla con sal y pimienta, frótela con mantequilla por dentro **y fuera.**

◇ Agregue el limón y rellénela con manzana y cebolla pelada.

◇ Coloque al horno previamente calentado.

◇ Baje la llama y modere el calor hasta dejarlo suave y vaya regando con champaña durante toda la cocción.

◇ Acompañe con ensaladas y rodee la fuente con papitas y zanahorias saltadas en mantequilla.

POLLO A LA CREMA

Preparación: 1 hora
Cocción: 40 minutos a presión

(6 personas)

6 piernas de pollo o 3 pechugas grandes partidas por la mitad a lo largo — 1 cucharada de mantequilla — 1 cucharada de queso rallado — 1 taza de crema fresca — 1 cucharada de cebolla rallada — 1/2 taza de vino blanco — sal — pimienta — nuez moscada — 1 cucharada de perejil picado — 1 kilo de repollitos de bruselas — 1 cucharada de mantequilla.

◇ Pase las presas por la llama y luego lávelas y enjuáguelas en agua fría.

◇ Séquelas y dórelas en la mantequilla con perejil.

◇ Agregue la cebolla frita aparte en una cucharada de aceite, espolvoree sal, pimienta y nuez moscada.

◇ Dé vuelta las presas y vacie el vino blanco.

◇ Bata la crema y váciela sobre las seis presas.

◇ Agregue queso rallado y 1/2 taza de agua por los costados de la olla.

◇ Tape la olla y deje cocer durante 40 minutos.

◇ Limpie los repollitos, recortándoles un poco los tronquitos y desprendiendo las hojas feas.

◇ Echelos de golpe al agua hirviendo con sal y déjelos hervir 30 mi-

nutos a olla destapada para que no pierdan su color verde.

◇ Estile; derrita una cucharada de mantequilla, vácielos.

◇ Vacie las presas al centro de la fuente, con toda la salsa y rodee con los repollitos bien caliente.

POLLO EN JALEA

Preparación: 1 hora
Cocción: 10 minutos a presión
1/2 hora olla corriente

(10 personas)

1 pollo de 1 1/2 kilo — 5 huevos — 4 hojas de colapez — 1 zanahoria — 1/4 pimiento — pimienta — sal y un ramo de verduras — perejil — apio — orégano — 2 tazas de arvejitas — 1/2 taza de mayonesa — lechugas o berros — 1/4 de aceitunas.

◇ Pase el pollo por el fuego.

◇ Enseguida enjuague en abundante agua fría.

◇ Déjelo estilar y póngalo a cocer en 4 tazas de agua hirviendo con la zanahoria pelada entera, lo mismo el pimiento, sal, pimienta y el ramo de verduras.

◇ En una fuente coloque cinco huevos duros partidos por la mitad a lo largo, boca abajo.

◇ Ponga a remojar la colapez en agua fría, estile y póngala en una taza.

◇ Vaya echándolo de a poco y el caldo hirviendo para que se disuelva.

◇ Cuele el caldo y agregue la colapez ya preparada.

◇ Eche lentamente este caldo sobre los huevos duros, cuidando que no se muevan, más o menos 2 cms. de alto y deje enfriar.

◇ Mientras tanto, desmenuce el pollo, en cuadritos, mézclelo con la zanahoria cortada en la misma forma y revuelva.

◇ Forme con cuidado una capa sobre los huevos y el poco de caldo y vacie lentamente el resto de caldo hasta completar tres tazas.

◇ Coloque al refrigerador dos o tres horas.
◇ Desmolde y sirva con ensalada de arvejitas, lechuga y aceitunas.

PATO A LA PIÑA

Preparación: 1 hora
Cocción: 1 hora

(8 personas)

2 patos regular tamaño — 1 tarro de piña al jugo — 2 cucharadas de mantequilla — 1 cucharadita de pimienta — 1 taza de vino blanco — 1 cucharada de jugo de limón — 1 1/2 kilo de papas — sal — 2 cucharadas de aceite — 1 cucharada de maicena.

◇ Limpie los patos, luego páselos por la llama, lave prolijamente. Enjuague con bastante agua fría.
◇ Con ayuda de un cuchillo saque de la rabadilla, la glandula del aceite.
◇ Coloque los patos en una olla y viértales agua hirviendo hasta cubrirlos.
◇ Deje que hiervan 15 minutos, retire y colóquelos en una asadera.
◇ Frótelos por dentro y fuera con mantequilla, aceite, sal y pimienta, mójelos con el jugo de limón y dos a cuatro cucharadas de jugo de piña.
◇ Coloque alrededor de los patos, en la asadera las torrejas de piña.
◇ Lleve al horno calentado previamente con llama para arriba.
◇ Manténgalos así 15 minutos, pasado este tiempo cambie la llama hacia abajo.
◇ Cada 15 minutos vaya regando alternadamente con vino blanco (toda la taza) y media de jugo de piña.
◇ Cuando estén listos, vacie el jugo a una ollita y agregue maicena disuelta en media taza de agua, deje hervir dos minutos.
◇ Vacie el jugo sobre la carne, sirva con la piña y papitas cocidas.

MOUSSE DE AVE

Preparación: 45 minutos
Cocción: 10 minutos
(8 personas)

1 pollo cocido - 1 taza de leche - 1 cucharada de harina - 1 cucharada de mantequilla - 3/4 taza de crema de leche - 6 hojas de colapez - sal - pimienta - nuez moscada - 1 tarrito de pimentones - 1/2 taza del caldo de pollo.

◇ Fría la harina en la mantequilla, incorpore poco a poco la leche, revolviendo todo el tiempo.
◇ Condimente con nuez moscada, sal y pimienta.
◇ Remoje la colapez en agua fría por 20 minutos y disuélvalo en el caldo hirviendo.
◇ Retire la carne del pollo y muélala en la máquina, júntela con la salsa blanca y los pimientos.
◇ Bata la crema hasta que espese y añada el pollo; agregue la colapez y sazone.
◇ Vacie a un molde mojado y ponga a cuajar.
◇ Desmolde pasando unos segundos por agua caliente.
◇ Sirva acompañado de ensaladas.
◇ También puede decorar con arvejitas, mayonesa, tajadas de huevo duro o las verduras que prefiera.

POLLO FRITO

Preparación: 20 minutos
Cocción: 20 minutos
(6 personas)

6 presas grandes - 1 plato hondo de harina - 1 cucharada de polvos de hornear - 1 cucharadita de sal - papel absorbente - leche - 1 ramita de perejil - aceite abundante para freír - 1 ½ kilo de papas para acompañar - ensalada fresca.

◇ Lave bien las presas.
◇ Agregue a la harina la cucharada de polvos de hornear y la cucharadita de sal.

◇ Pase el pollo por la leche y luego por la harina ya preparada.
◇ Caliente bastante aceite en una sartén y fría las presas hasta que estén doradas.
◇ Saque las presas con una espumadera y póngalas sobre papel absorbente.
◇ Las papas cuézalas en agua con sal.
◇ Sáltelas en un poco de aceite con perejil picado finito.
◇ Acompañe con ensalada de porotitos verdes.

POLLO CONCEPCION

Preparación: 60 minutos
Cocción: 25 minutos

(6 personas)

1 pollo de 1 1/2 kilo — 1 taza de nueces — 1/2 cebolla frita — 1/2 cucharadita de pimienta — 2 tazas de agua — 2 cucharadas de aceite — 1 taza de pan remojado en agua.

◇ Pase el pollo por la llama, lávelo y enjuáguelo en abundante agua fría.
◇ Deje estilar y corte en presas.
◇ Caliente el aceite en una olla, vacie las presas para que se doren por todos lados, dándolas vuelta.
◇ Agregue cebolla frita finita, pimienta, sal y orégano.
◇ Incorpore agua y deje cocer a fuego lento en olla destapada.
◇ Remoje el pan, estílelo y páselo por cedazo.
◇ Eche a remojar las nueces en agua caliente, pélelas y páselas por la máquina de moler.
◇ Una vez que el pollo esté bien tierno retire las presas y eche el pan en el jugo, siempre revolviendo y a fuego lento hasta que esté cocido.
◇ A última hora vacie las nueces peladas y molidas.
◇ Revuelva y eche las presas en la salsa.
◇ Acompañe con arroz graneado, puré o papas fritas.

PAVO ASADO

Preparación: 1 hora
Cocción: 3 ó 4 horas, horno suave.

(25 personas)

1 pavo de 6 kilos — 1 cebolla grande — 1 manzana grande — 1 pizca de orégano — 1 pizca de pimienta — 1 copa de coñac — 1/8 de mantequilla — limón — sal.

◇ Limpie el pavo, páselo por la llama, lávelo en agua tibia, póngalo a desaguar en un tiesto grande con agua y una taza de vinagre y sal.
◇ Después de 4 horas sáquelo, enjuague y deje estilar.
◇ Seque bien con un paño y frótelo prolijamente con sal por dentro y fuera.
◇ Agregue mantequilla, frotè también con ella por todos lados.
◇ Rellénelo con la cebolla y la manzana peladas.
◇ Colóquelo en una asadera y agregue 3 ó 4 cucharadas de aceite, el jugo de limón colado, el orégano, la pimienta y por último la copa de coñac.
◇ Tenga el horno caliente y coloque el pavo manteniendo este calor durante 15 minutos más o menos, para continuar asando con fuego suave.
◇ Vaya regando con su jugo cada 10 minutos para que se ase parejo y jugoso.
◇ Si le falta jugo, agregue un poco de agua fría.
◇ Deje enfriar y corte después.

PATO CHARLESTON

Preparación: 30 minutos
Cocción: 1 hora (horno)

(6 personas)

1 pato grande — 200 grs. de carne de salchichas — 2 cebollas chicas — 1/2 taza de miga de pan remojado — sal — pimienta — 1 huevo — 2 copitas de pisco — 1 taza de caldo — 10 a 12 tajadas de tocino ahumado — 1 cucharada de miel de abejas.

◇ Pase el pato por la llama, lávelo bien y déle un hervor en agua hirviendo con sal y pimienta durante 10 minutos.
◇ Esta cocción solamente se necesita si el pato no es nuevo, para eliminar el exceso de aceite.
◇ Retire el ave y póngala a estilar sobre un cedazo para que se seque mientras prepara el relleno.
◇ Junte la carne de salchichas, cebolla picada finita, la miga de pan remojada, aliños y el huevo crudo, trabaje esta mezcla con la espátula y remoje con la mitad de una copita de pisco.
◇ Caliente el resto de la copita de pisco y vacie al interior del pato.
◇ Sazone con sal y pimienta, rellene con la mezcla preparada.
◇ Coloque el pato en una asadera, arregle encima las torrejas de tocino y cueza a horno fuerte durante 1/2 hora.
◇ Dé vuelta y rocie con la taza de caldo; repita esta operación hasta terminar.
◇ Cuando el pato esté blando y dorado retire el tocino y vierta sobre el pato la miel. Deje dorar.
◇ Coloque el pato en una fuente caliente, adorne con torrejas de naranjas y rocie con el jugo.
◇ Puede servir este plato con puré de manzanas, papas al vapor o ensaladas frescas.

POLLO DORADO

Preparación: 30 minutos
Cocción: 45 minutos

(6 personas)

1 pollo — 2 cucharadas de mantequilla o aceite — 1 cebolla — pimienta — 1 ramita de perejil y otra de apio — 1 limón (jugo) — 1 cucharada de harina — 1 copa de vino blanco — 50 gramos de tocino.

◇ Limpie y lave el pollo, coloque las presas en una cacerola con la mantequilla o el aceite.
◇ Cuando esté dorado

agregue la cebolla y el tocino cortado en trocitos chicos, deje cocer durante 5 minutos en olla tapada.

◇ Luego agregue harina y demás ingredientes.

◇ Termine la cocción a fuego lento hasta que el pollo esté blando.

◇ Sirva acompañado de arvejitas saltadas en mantequilla y tortilla de arroz.

POLLO CON CALLAMPAS

Preparación: 20 minutos
Cocción: 40 minutos

(8 personas)

8 presas de pollo — 3 cucharadas de aceite — 1 cucharada de harina — 1 taza de vino blanco — limón — sal — pimienta — 1 cebolla tajo de pluma — 1 taza de callampas — 100 gramos de tocino — 2 tazas de agua.

◇ Lave bien las presas, alíñelas con sal, limón, pimienta y revuélquelas en la harina.

◇ Dore las presas en el aceite.

◇ Corte la cebolla tajo de pluma y el tocino en trozos; fría la cebolla junto con el tocino y luego mezcle estos ingredientes a las presas de pollo.

◇ Agregue el vino blanco y el agua, deje cocer durante 30 minutos.

◇ Mientras tanto corte las callampas en cuatro; agréguelas al pollo, antes de terminar la cocción; cocine todo durante 10 minutos más.

◇ Sirva caliente acompañando con papas doradas.

POLLO AL VINO

Preparación: 45 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 a 8 personas)

1 pollo — 2 tazas de vino blanco — 3 cucharaditas de cebolla — 3 torrejas de tocino — 1 cucharada de perejil — 1 cucharada de harina — sal — pimienta — 3 cucharadas de aceite.

◇ Corte el pollo en presas y dórelo en un poco de aceite.

◇ Agregue la cebolla, el

perejil, la sal, pimienta y el tocino.

◇ Cuando esté dorado vierta sobre las presas el vino blanco y cueza durante 25 minutos.

◇ Verifique que el pollo esté cocido.

◇ Disuelva la harina en un poco de caldo de cocción y agréguela al guiso.

◇ Termine de cocer durante 5 minutos.

POLLO SERENENSE

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 a 8 personas)

1 pollo — 1 cucharada de harina — 1 cebolla picada fina — 2 cucharadas de aceite — 3 zanahorias — 1 copa de vino blanco — sal — pimienta — 1 taza de agua caliente.

◇ Lave el pollo y trócelo en 10 presas.

◇ Alíñelo con sal y pimienta y revuélquelo en la harina.

◇ Fría en el aceite la cebolla picada fina; luego en la misma fritura vacíe las presas de pollo y dórelas.

◇ Agregue las zanahorias partidas en pequeños trozos y vierta sobre todos los ingredientes, el vino y el agua.

◇ Mantenga la cocción hasta que la cebolla esté blanda.

◇ Cuando esté cocida retire con cuidado las presas de pollo y pase por el tamiz el resto de los ingredientes.

◇ Caliente las presas y vacíe sobre ellas la crema obtenida.

PATO CON CHAMPIÑONES

Preparación: 30 minutos
Cocción: 45 minutos
(6 personas)

1 pato — 1 diente de ajo — pimienta — sal — aceite — 1 hoja de laurel — tocino — 2 cebollas — 1 pimentón — 1 cucharadita de azúcar — 1 tarro de salsa de tomates — pan rallado — champiñones — 1 vaso de vino blanco — 1 taza de caldo — 2 zanahorias.

◇ Limpie y corte en presas el pato, alíñelo con

el diente de ajo, la pimienta, la sal, el laurel y el tocino picado fino.

◇ Coloque todo junto en una olla grande. Cuando el pato esté dorado, agregue la cebolla en trocitos, la zanahoria rallada y el pimiento en torrejas finas.

◇ En una sartén, con un poco de aceite, fría la salsa de tomates y el azúcar hasta que esté bien oscura, diluya con un poco de caldo y agréguela al pato con un poco de vino blanco; añada los champiñones y el pan rallado para formar una crema.

◇ Sirva con papas fritas o cocidas.

POLLO ANDINO

Preparación: 1 1/2 hora
Cocción: 1/2 hora
(10 personas)

1 pollo de 1 1/2 kilo — 3 cucharadas de aceite — 1/2 cebolla — 1 zanahoria — 1/2 pimiento morrón — 1/4 litro de vino blanco — 3 cucharadas de aceite — 1 pizca de orégano seco — 1/2 cucharadita pimienta y sal — 1 cucharada de harina.

◇ Pase el pollo por el fuego y lávelo.

◇ Enjuáguelo con agua fría.

◇ Córtelo en presas y póngalo a dorar. Agregue sal, pimienta, orégano, revuelva y vacie al vino blanco.

◇ Corte la cebolla en cuadritos, la zanahoria y el pimiento morrón pelado, todo picado chiquito y agregue al pollo.

◇ Tape la olla y deje hervir a fuego lento hasta que las presas estén blandas.

◇ Una vez listo retírelas, pase el jugo y aliños por cedazo.

◇ Vuélvalo a la olla y espese con una cucharada de harina disuelta en una taza de agua.

◇ Sirva caliente colocando la salsa sobre el pollo.

Sub-productos

KUCHEN "MAMA"

Preparación: 45 minutos
Cocción: 30 minutos

(8 personas)

MASA: **3 tazas de harina — 1 huevo entero — 2 cucharadas colmadas de manteca — 1/2 cucharada de polvos de hornear — 1/2 taza de leche — 1/2 cucharadita de sal.**

RELLENO: **1/2 kilo de pana (hígado) — 1 cebolla — 1 taza de leche — sal — pimienta — comino — 2 cucharadas de aceite — 1 cucharada de mantequilla — 1 huevo duro.**

◇ MASA: Mezcle los ingredientes secos, harina, sal y polvos de hornear.

◇ Derrita la manteca, agregue la leche fría, el huevo y bata ligeramente estos tres ingredientes.

◇ Vierta de a poco el batido sobre los ingredientes secos y forme una masa blanda; únala bien, no la amase, es decir no la trabaje.

◇ Divida la masa en tres partes (con una forrará el fondo del molde, con la otra hará el borde y la tercera la usleará para cortarla en tiras de 1 cm. de ancho y que servirán para colocarlas sobre el relleno en forma de rejilla).

◇ Cueza la masa en el horno (10 minutos), luego retírela y cúbrala con el relleno y sobre él las tiras de masa en forma de una rejilla.

◇ Termine la cocción a horno moderado durante 20 minutos.

◇ RELLENO: Parta la pana en lonjas delgadas y fríalas en aceite.

◇ Corte la cebolla en cuadros chicos y fríala en el mismo aceite.

◇ Pase la pana y la cebolla por la máquina de moler.
◇ Mezcle estos ingredientes con la leche y sazone con sal, pimienta y comino.
◇ Junte todo y viértalo dentro del kuchen.
◇ Adorne con lluvia de huevo duro.

LENGUA NOGADA

Preparación: 45 minutos
Cocción: 1 hora

1 lengua de vaca — 1 cebolla — perejil — sal — apio.

SALSA: **2 tazas de nueces molidas — 1 taza de pan remojado — 2 cucharadas de mantequilla — 1/2 taza de perejil — 1/2 copa de vino blanco — pimienta — sal — 1/2 taza de crema.**

◇ Lave bien la lengua y cuézala durante 1 hora en abundante agua con sal, cebolla partida y aliños (guarde el caldo de cocción para preparar una exquisita sopa, enriqueciéndolo con otros ingredientes).
◇ Prepare la salsa nogada mientras cuece la lengua. Pase las nueces por la máquina de moler; pase luego el pan remojado y déjelo aparte.
◇ Pique el perejil finamente.
◇ Prepare la salsa disolviendo el pan en dos tazas de caldo donde coció la lengua.
◇ Llévelo a fuego suave y cuézalo hasta formar una salsa espesa.
◇ Derrita la mantequilla, fría ligeramente el perejil picado, agregue las nueces, el vino blanco, sal y pimienta.
◇ Incorpore estos ingredientes a la salsa de pan y agregue la crema para que se caliente.
◇ Saque la lengua del caldo, cuando se haya enfriado un poco. Pélela y pártala en torrejas de 1 cm. de alto.
◇ Manténgala caliente hasta el momento de servirla acompañada con la salsa de nueces caliente.

PANA AL VINO BLANCO

Preparación: 20 minutos
Cocción: 15 minutos

(6 personas)

1/2 kilo de pana (hígado) — 1 cebolla picada — 2 cucharadas de harina — 1 copa de vino blanco — 2 cucharadas de perejil — orégano — sal — pimienta — 3 cucharadas de aceite.

◇ Corte la pana en trozos pequeños (2 cms.).
◇ Pique las cebollas en cuadros chicos y el perejil fino.
◇ Revuelque la pana en la harina y sazone con sal, pimienta y orégano.
◇ En una olla, coloque el aceite, caliéntelo y fría en él la cebolla y el perejil.
◇ Cuando la cebolla esté a medio freír agregue los trozos de pana y revuelva bien.
◇ Finalmente agregue el vino blanco y deje cocer durante 10 minutos.
◇ Sirva acompañado de arroz.

PATE DE AVE

1/4 kilo de panitas — 1/4 de mantequilla — 1 copita de coñac — sal — pimienta — 1 cucharada de aceite.

◇ Lave las panitas y fríalas en un poco de mantequilla y aceite.
◇ Cuando estén bien fritas páselas por la máquina de moler, dos veces (dientes más pequeños).
◇ Agregue la mantequilla, mezcle muy bien hasta formar una pasta suave.
◇ Agregue el coñac, sal y pimienta.

GUISO SABROSO

Preparación: 30 minutos
Cocción: 10 minutos

(6 personas)

1/2 kilo de sangre de cordero — 1 cebolla grande — 100 gramos de tocino — 2 tazas de repollo cocido — 1 cucharada de perejil picado fino — 1/2 cucharadita

de pimienta blanca — sal — 1 cucharada de manteca.

- ◇ Pique finamente la cebolla y fríala en la manteca, agregue el perejil y el tocino partido en pequeños trocitos.
- ◇ Cuando todo esté a punto, agregue el repollo cocido y picado.
- ◇ Revuelva con cuchara de madera y deje cocer a fuego lento durante 10 minutos.
- ◇ Amolde el guiso y rodee con papas al vapor.

RIÑONES CON ARROZ

Preparación: 30 minutos
Cocción: 15 minutos

(4 personas)

1 ó 2 riñones de vacuno — 2 cucharadas de harina — 1 cucharada de cebolla frita — 1/2 pimiento — 1 copita de vino blanco.

- ◇ Lave los riñones y déjelos desaguar durante una noche, cortados en rebanadas delgadas.
- ◇ Al día siguiente, cámbieles el agua varias veces, deje estilar.
- ◇ Fríalos en aceite bien caliente, agregue la cebolla frita y aparte con los aliños y tape la olla. Deje cocinar durante 15 minutos.
- ◇ Espese el jugo con harina dorada y agregue una copita de vino blanco.
- ◇ También puede espesar la salsa con pan rallado.
- ◇ Sirva acompañado con arroz amoldado.

LENGUA DE CORDERO CON VINO BLANCO

Preparación: 30 minutos
Cocción: arroz 20 minutos

(6 personas)

1 cajita de lenguas de cordero refrigerada — 2 cucharadas de cebolla en cuadritos — 1 vaso de vino blanco seco — sal — pimienta blanca (1/2 cucharadita) — 2 huevos duros — 1 cubito de extracto de ave — 1 1/2 taza de arroz — 1 cucharada de perejil muy fino — 4

cucharadas de aceite — 1 cucharada de mantequilla.

- ◇ Deshiele las lenguas en agua tibia, lávelas y deje estilar.
- ◇ Pique la cebolla en cuadritos finos, fríala en dos cucharadas de aceite, cuando esté dorada agregue el perejil y el vino blanco.
- ◇ Dore la cucharadita de mantequilla en una pailita aparte, cuando esté caliente agréguela a la preparación.
- ◇ Deshaga el cubito de extracto de ave, agréguelo; revuelva y coloque las lenguas.
- ◇ Corte el fuego mientras prepara el arroz graneado.
- ◇ Para 1 1/2 taza de arroz, 3 tazas de agua, dos cucharadas de aceite (20 minutos de cocción).
- ◇ Momentos antes de servir, coloque la olla con las lenguas sobre un tostador para que se calienten, luz baja, olla tapada.
- ◇ Amolde el arroz, coloque los huevos duros partidos encima y alrededor las lenguas con la salsa.

CHANFAINA CRIOLLA

Preparación: 45 minutos
Cocción: 45 minutos

(8 personas)

1 bofe o hígado de cordero — 2 litros de agua — 1/2 taza de arroz — 1/2 cebolla — 6 papas — 1/2 taza de arvejitas — 1/4 kilo de zapallo — verduras de aliños — 1 cucharada de color — orégano seco — 1/2 taza de leche — 2 huevos — sal.

- ◇ Pique el hígado y fríalo durante 10 minutos en la color, con la cebolla también picada finita y las verduras de aliño.
- ◇ Incorpore el zapallo y las papas en cuadritos, añada las arvejas y el arroz, deje cocinar con la mitad del agua durante 5 minutos.
- ◇ Destape la olla, agregue más agua y las claras de huevo que se revolverán hasta que se cuezan.

◇ En la sopera diluya las yemas con la leche y un poquito de orégano seco.
◇ Vacie la chanfaina e incorpore bien la leche.

ENSALADA DE PATITAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 2 horas olla a presión.

(8 personas)

3 patitas de chancho o 2 de ternera — 1 taza de nueces peladas — 1 cebolla picada de pluma — 1 cucharadita de perejil picado fino — 3 paltas peladas, cortadas en tajadas — 4 cucharadas colmadas de crema — aceite — 2 cucharadas de jugo de limón — sal — pimienta — orégano — comino y ají — 2 huevos duros — 1/8 kilo de aceitunas.

◇ Deshuese las patitas y corte en tajadas.
◇ Agregue las nueces, previamente tostadas, la cebolla amortiguada con sal, lavada y escurrida, añada el perejil, las paltas; mezcle bien.
◇ Bata la crema, con 3 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de jugo de limón, sal, pimienta, ají, orégano y comino.
◇ Mezcle con cuidado esta salsa con las patitas.
◇ Sirva decorada con tajadas de huevo duro y aceitunas.

PAILITAS DE RIÑONES

Preparación: 45 minutos
Cocción: 15 minutos

(6 personas)

1 riñón de vacuno — 6 cucharadas de cebolla picada — 2 cucharadas de pan remojado — 1/2 tacita de vino — 1 cucharada de mantequilla — 2 cucharadas de pan rallado.

◇ Lave bien el riñón, córtelo en cuatro y colóquelo en una fuente en agua con vinagre durante 6 horas.
◇ Saque el hollejo y la grasa, pártalo en trocitos chicos.
◇ Pique la cebolla y co-

lóquela en una cacerola junto con el vino y los riñones, cueza durante 15 minutos.

◇ Agregue la miga de pan remojado, sal y pimienta y colóquelo en pailitas de greda, cubra con pan rallado y bolitas de mantequilla.

◇ Coloque un momento al horno para gratinar.

SALPICON DE PATAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 1 1/2 hora olla a presión.

(8 personas)

1 pata de vaca — 1 cebolla — 2 huevos duros — 3 tomates — 1 cucharadita de ají picante — limón — sal.

◇ Cueza la pata en agua con sal, píquela en pedacitos pequeños.

◇ Pique la cebolla de pluma y amortígüela pasándola por agua hirviendo.

◇ Pase los tomates por agua caliente para que suelten el hollejo, pélelos y píquelos.

◇ Muela los huevos duros.

◇ Junte el picadillo de patas, la cebolla, los tomates, los huevos duros y aliñe con aceite, limón, sal y ají.

◇ Mezcle bien y arregle este salpicón en forma de cerro.

◇ Sirva acompañado con hojas de lechuga y tomate.

HIGADOS EN COÑAC ENVUELTOS EN TOCINO

Preparación: 45 minutos
Cocción: 15 minutos (horno)
Maceración: 2 horas

(30 ó 40 bocaditos)

1/2 kilo de hígados de ave — 1/8 kilo de tocino rebanado — 1 limón — sal — 1 cucharadita de pimienta en polvo — 1/2 taza de vino blanco — 1/2 taza de coñac — mondadientes.

◇ Lave bien los hígados y déjelos estilar.

◇ Ponga en un bol el coñac, vino blanco, una pizca de sal y la pimienta.

◇ Exprima el limón y pase los hígados por este jugo.
◇ Deje macerando unas dos horas en el coñac, vuélvalos a estilar.
◇ Trócelos del tamaño de un bocadito y envuelva en media rebanada de tocino.
◇ Afirme cada rollito con un mondadientes y colóquelos ordenados en una lata de horno.
◇ Dore el horno alrededor de 15 minutos y sirva caliente.

GUATITAS A LA YUGOSLAVA

Preparación: 30 minutos
Cocción: 2 horas la guatita 30 minutos salsa.

(8 personas)

1 kilo de guatitas — 1 tarro de salsa de tomates — 1 taza de tomates al natural — 2 dientes de ajo — 100 gramos de tocino — 1 kilo de papas — aceite para freír — sal — pimienta — 2 hojas de laurel.

◇ Lave bien las guatitas con bastante agua, cuézalas en olla a presión durante 2 horas.
◇ Agregue al agua el ramito de verduras, sal y pimienta.
◇ Una vez cocidas, córtelas en tiritas delgadas y largas.
◇ Machaque el ajo en el mortero y fría en el aceite, añada la salsa, laurel, y la taza de tomates al natural cortados en cuadros pequeños.
◇ Deje cocinar durante 20 minutos a fuego lento, enseguida incorpore las guatitas y mantenga en calor bajo durante 5 minutos.
◇ Pele las papas y pique en trozos pequeños, caliente el aceite y fríalas; revuelva al momento de servir.

CAUSEO DE PATITAS A LA CHILENA

Preparación: 45 minutos
Cocción: 2 horas

(8 personas)

4 patitas de chancho o 1/2 de vaca — 3 cebollas

cortadas de plumas — 1 cucharada de perejil picado fino — sal — pimienta — 2 ajíes cacho de cabra — 1 taza de caldo de cocción — aceite y limón al gusto.

- ◇ Cueza las patitas hasta que estén muy blandas.
- ◇ Córtelas en pedazos pequeños.
- ◇ Separe una taza de caldo de la cocción, previamente desgrasado y hierva tres minutos la cebolla picada de pluma.
- ◇ Sazone con sal y pimienta.
- ◇ Una vez sancochada, deje estilar.
- ◇ Hierva en una cacerola, durante 5 minutos, el ají cacho de cabra.
- ◇ Pase el ají por la máquina y junte todos los ingredientes en un bol.
- ◇ Agregue los aliños que faltan, aceite, limón, sal, perejil.
- ◇ Sirva frío; puede acompañarse con ensaladas frescas.

RIÑON A LA CREMA

Preparación: 20 minutos
Cocción: 15 minutos

(4 personas)

1 riñón — 75 gramos de mantequilla — 150 gramos de crema fresca — sal — pimienta.

- ◇ Corte el riñón en escalopas no muy finas.
- ◇ Deje desaguar una hora en agua con un poco de vinagre.
- ◇ Lávelos bien y déjelos estilar.
- ◇ En la sartén derrita la mantequilla y eche en ella los riñones cortados en escalopas.
- ◇ Déjelos cocer lentamente durante 5 minutos por cada lado.
- ◇ Alíñelos con sal y pimienta.
- ◇ Caliente la crema sin que hierva, vacie los riñones en una fuente caliente y cúbralos con la crema bien caliente.

El cordero

CORDERO A LA MILANESA

Preparación: 45 minutos
Cocción: 1 hora

(6 personas)

6 presas de espaldilla — jugo de 1 limón — 1 ramito de verduras surtidas — 1 zanahoria — 1 tallo de apio — 6 tomates pelados — 1 cebolla — 1 cucharada de manteca — 3 cucharadas de aceite — 3 cucharadas de harina dorada — 1 copa de vino blanco — pimienta entera — sal.

ACOMPAÑAMIENTO: **1/2 kilo de porotos verdes — 1 cucharada de mantequilla — 8 a 10 papas bonitas.**

- ◇ Ralle la zanahoria, pique el tallo del apio, cebolla y tomates pelados.
- ◇ Fría todo en la manteca y aceite mezclados.
- ◇ Pase las presas de cordero por la harina dorada, fríalas con el resto de las verduras durante 10 minutos.
- ◇ Aliñe con sal y pimienta, ramito de verduras, limón y vino blanco.
- ◇ Tape la olla y deje cocinar a fuego lento durante 1 hora.
- ◇ Añada el caldo caliente o agua si la salsa espesa mucho.
- ◇ Cueza los porotos en agua hirviendo con sal durante 10 minutos, estílelos y caliéntelos en la mantequilla.
- ◇ Colóquelos en una fuente alrededor, junto con las papas cocidas.
- ◇ Al centro vacie el cordero con su salsa y rodee con las verduras.

ESTOFADO TEMUCO

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos

(8 personas)

8 alcachofas — 1 kilo de pierna de cordero — 1 kilo de papas — 2 zanahorias — 1/2 kilo de arvejas — 1/2

pimiento — 1 pizca de orégano seco — 1 ramito de perejil — 4 cucharadas de aceite — 1/2 vaso de vino blanco.

- ◇ Lave la carne y córtela en ocho trozos.
- ◇ Coloque aceite en la olla, caliéntelo y dore en él la carne.
- ◇ Agregue sal, pimienta, orégano seco, el pimiento pelado y cortado en tiritas, un poco de ajo si desea, el vino blanco; agregue 1/2 taza de agua, tape la olla y deje cocer 20 minutos.
- ◇ Una vez blanda la carne, agregue la zanahoria cortada en tiritas, la cebolla cortada en cuatro trozos y las papas peladas y cortadas en 4 a lo largo.
- ◇ Deje hervir cinco minutos para que se cueza la verdura; enseguida agregue las arvejitas cocidas aparte, los fondos de alcachofas y la comida de las hojas.

PIERNA A LA CURICANA

Preparación: 30 minutos
Cocción: 1 hora

(8 personas)

1 pierna de cordero — 1/2 taza de aceite — 1 pimiento — 4 tomates — 1 cabeza de ajo — 1 taza de caldo — 2 cucharadas de vinagre — sal — pimienta — 2 tazas de arvejitas cocidas.

- ◇ Lave la pierna, desgrásela y sálela.
- ◇ Dórela un poco al horno por ambos lados.
- ◇ Retire del horno y alíñela con la siguiente salsa:
- ◇ Fría la cebolla en el aceite, el pimiento, los dientes de ajo y los tomates, todo finamente picado, condiméntelo con la sal, vinagre y pimienta y agregue el caldo.
- ◇ Vacie esta salsa sobre la pierna y póngala nuevamente al horno, hasta que termine de asarse, regando de vez en cuando con la misma salsa.
- ◇ Cuando esté listo pase la salsa por cedazo y váciela a una asadera.
- ◇ Sirva acompañado de arvejitas salteadas en mantequilla.

ESCALOPAS CON SALSA DE LIMON

Preparación: 30 minutos
Cocción: 7 minutos (escalopas); 8 minutos (salsa).

(12 personas)

1 pierna de cordero bonita — 2 dientes de ajo machacado — 2 huevos — 1 cucharada de aceite — 2 tazas de pan rallado — aceite para freír — aceitunas para decorar y torrejas de limón.

SALSA: **2 limones (jugo) — 1 cucharadita de ralladura de limón — 2 cucharadas de aceite — 1/2 taza de caldo — 1/2 cucharadita de perejil picado — 1 cucharada de postre de harina dorada — sal — pimienta.**

◇ Compre deshuesada la pierna de cordero.
◇ Corte filetes delgados del tamaño de una escalopa.
◇ Golpéelos suavemente para darle mejor forma, úntelos con ajo machacado, pimienta y bañe las escalopas por ambos lados.
◇ Páselas por el pan rallado, y fría en un poco de aceite caliente.
◇ Retírelas y deje secar sobre papel, manténgalas al calor.
◇ Prepare la salsa de limón, friendo la harina dorada en aceite caliente unos minutos.
◇ Añada el caldo y revuelva con cuchara de madera hasta que hierva.
◇ Sazone con sal, pimienta, jugo de limón y ralladura.
◇ Deje hervir un minuto y sirva muy caliente.

PIERNA AL VINO BLANCO

Preparación: 30 minutos
Cocción: 1 hora

(8 a 10 personas)

1 1/2 kilo de cordero — 1 cebolla grande — 2 dientes de ajo — 1 cucharada de agua — pimienta y sal — 1 cucharadita de tomates concentrado — 250 gramos de champiñones — 1/2 taza de caldo — 1 cucharada colmada de mantequilla — 2 vasos de vino blanco.

- ◇ Muela el ajo en el mortero.
- ◇ Cubra ligeramente la carne con la pasta de ajo.
- ◇ Amárrela con una pitilla para que no se deforme durante la cocción.
- ◇ Derrita la mantequilla en una olla y dore la carne por todos lados.
- ◇ Agregue la cebolla cortada en tiritas y fría hasta que tome color dorado.
- ◇ Sazone y rocie con la mitad del vino blanco.
- ◇ Agregue los champiñones cortados por la mitad y el concentrado de tomates.
- ◇ Cubra y deje cocer a fuego suave.
- ◇ Cuando esté cocido la carne retírela y deje al calor para que no se enfríe.
- ◇ Con el resto del jugo prepare una salsa reduciendo este jugo a la mitad.
- ◇ Añada el resto del vino blanco y la 1/2 taza de caldo.
- ◇ Si la salsa no estuviera ligada, puede añadir un poco de maicena o harina, pero debe ser muy suave y liviana.
- ◇ Corte el asado en rebanadas y agregue la salsa sobre las torrejas.
- ◇ Acompañe con papitas cocidas.

PULPA DE CORDERO

Preparación: 1 hora
Cocción: 30 minutos olla a presión.

(8 personas)

1 1/2 kilo pulpa de cordero, cortada en tres o cuatro medallones gruesos — 1 pizca de orégano seco — 2 hojas de laurel — 2 tazas de vino blanco — 1 zanahoria rallada — 1 cebolla picada en cuadritos — 2 tomates maduros pelados — 1/4 kilo jamón — 1 kilo de papas — rabanitos — lechuga u otra ensalada — 1 cucharada de postre de maicena — 1 tarrito de crema — 2 cucharadas de aceite — 1 cucharada de mantequilla.

- ◇ Lave la carne, deje estilar, seque con un paño y dórela en el aceite por ambos lados.

◇ Agregue la cebolla, zanahoria rallada, el tomate picado en pequeños trocitos y por último el vino blanco, el orégano, las hojas de laurel.

◇ Deje cocer 20 minutos en olla a presión.

◇ Separe con cuidado la carne colocándola sobre el plato, pase la salsa por cedazo.

◇ Vacie la salsa en la olla, agregue 1 cucharada de maicena para que no espese disuelta en una tacita chica de agua fría.

◇ Deje cocer a fuego lento durante 5 minutos revolviendo de vez en cuando. Una vez cocida vacie la crema y el jamón molido en la máquina.

◇ Coloque la carne a fuego suave antes de servir.

◇ Acompañe con papitas salteadas en mantequilla y ensalada.

CHULETAS A LA JARDINERA

Preparación: 45 minutos
Cocción: 30 minutos

(4 personas)

1/2 kilo de chuletas de cordero — 1 cebolla grande — 1 copa de vino blanco — 4 cucharadas de aceite — 4 papas cocidas — 2 cucharadas de aceite para dorar — 1 cucharada de perejil picado — 1 taza de arvejitas — sal y pimienta — 1 pizca de orégano — 1 cucharada de salsa de tomates.

◇ Lave las chuletas y golpéelas ligeramente.

◇ Dorelas por ambos lados en el aceite y retírelas.

◇ Ponga en el mismo aceite la cebolla rallada o picada muy finita.

◇ Fría un momento y añada el vino blanco, aliños, arvejitas y salsa de tomates.

◇ Deje cocinar a fuego lento durante 10 minutos y coloque las chuletas encima.

◇ Siga hirviendo lentamente hasta que las arvejitas estén cocidas.

◇ Con la cuchara sacabocado, corte bolitas de zanahorias y papas

y agregue el perejil, dórelas en la sartén.

◇ Al preparar su fuente coloque al centro las chuletas, cubra y rodee con la salsa y bordee con las bolitas de papas y zanahorias.

CHULETAS AL JUGO

Preparación: 1 hora
Cocción: 15 minutos

(2 personas)

2 chuletas de cordero — 1 cucharada de cebolla frita finita — 1 pizca de pimienta — 2 cucharadas de aceite — 2 cucharadas de vino blanco — 1 zanahoria en cuadritos — 2 tomates — 1 taza de arvejas — 1 cucharada de mantequilla.

◇ Dore las chuletas por ambos lados.
◇ Agregue la cebolla frita, pimienta, sal y zanahoria.
◇ Rocie con el vino blanco y agregue 1/2 taza de agua.
◇ Ponga en la olla durante 15 minutos.
◇ Cuando las chuletas estén blandas, espese la salsa con una cucharadita de maicena disuelta en dos cucharadas de agua.
◇ Sirva con tomates rellenos al horno.
◇ Los tomates rellenos de arvejitas cocidas, sal y mantequilla.
◇ Póngalos 15 minutos al horno.

PIERNA CON SALSA

Preparación: 30 minutos
Cocción: 1 hora

(10 personas)

1 pierna de cordero de 2 kilos — 1/2 taza de alcaparras — 3 tazas de leche — 1 cucharada de harina — 2 cucharadas de mantequilla — pimienta — sal — 1 copita de jerez — 2 yemas de huevo - 1 copita de vino blanco.

◇ Desgrase con todo cuidado la pierna de cordero.
◇ Alíñela con sal y pimienta.
◇ Frótela con mantequilla y póngala al horno,

rociando de vez en cuando con vino blanco.

◇ Prepare una salsa blanca con la leche, harina y mantequilla.

◇ A esta salsa agregue (retirando del fuego) las alcaparras, el vasito de jerez y las yemas deshechas en un poquito de leche fría.

◇ Caliente nuevamente la salsa sin dejarla hervir para que las yemas no se corten y sirva la pierna de cordero asada, bañada con esta crema y acompañadas de papitas fritas.

PIERNA AL VINO

Preparación: 15 minutos
Cocción: 1 hora

(4 personas)

1 pierna de cordero — 2 copitas de vino blanco — 1/8 kilo de mantequilla — 1 cucharada de harina — sal — pimienta.

◇ Lave bien la pierna y espolvoréela con harina, sal y pimienta.

◇ Colóquela en una asadera con pedacitos de mantequilla encima.

◇ Lleve al horno caliente y cuando comience a dorarse vaya rociándola con el vino blanco.

◇ Sirva acompañada de papas cocidas y ensalada de porotos verdes.

CORDERO AL PALO

Preparación: 30 minutos
Cocción: 1 1/2 a 2 horas

(25 personas)

1/2 cordero de lechón — 1 cucharada de postre de pimienta — 1/2 taza de sal — 1 cucharada de orégano seco — 2 cucharadas de perejil picado — 1/2 taza de vinagre — 1/2 taza de aceite — 3 dientes de ajo — 1 pilsener — 6 a 8 kilos de carbón de espino — 1 palo de 1 metro más o menos, sin corteza.

◇ Lave bien la carne, luego seque con un paño y espolvoree con sal por todas partes.

◇ Introduzca el palo en la carne, tratando de estilar completamente la región de las costi-

llas y apoyándolo en los dos extremos con palitos atravesados.

◇ Encienda el carbón, cuando el fuego esté con la llama suave, coloque el cordero sobre dos caballetes a 50 centímetros de altura, distantes de las brasas.

◇ Vaya rociando el asado constantemente, con los aliños mezclados (los ajos molidos) y la pílsener.

ESPALDILLA RELLENA

Preparación: 1 hora
Cocción: 45 minutos

(8 personas)

1 espaldilla — 1/2 kilo de panitas de ave — 2 huevos duros — pimienta para aliñar — 1 taza de vino blanco — 1 cebolla cortada en pluma.

◇ Deshuese la espaldilla con la ayuda de un cuchillo afilado. Deje la pura carne.

◇ Lave el trozo en agua fría y seque prolijamente con un paño, espolvoree sal y pimienta, si desea un poco de orégano seco.

◇ En un extremo de la carne coloque las panitas de ave lavadas y partidas en cuatro, mezcladas con los huevos duros molidos.

◇ Enrolle y amarre, cuidando que los extremos queden firmes.

◇ Bañe enseguida la carne preparada y puesta en la asadera con dos o tres cucharadas de aceite, agregue el vino blanco, sal y pimienta.

◇ Cúbrala con la cebolla cortada en pluma y colóquela al horno durante 40 minutos a fuego moderado.

◇ Vaya regando con su jugo de vez en cuando para que no se seque.

◇ Sirva caliente con puré o arroz graneado.

PIERNA AL HORNO

Preparación: 1 hora
Cocción: 30 minutos

(8 personas)

1 pierna de cordero — 1 cebolla — 1 taza de vino

tinto — 1/2 cucharadita de orégano seco — 1/2 cucharadita de pimienta — sal para aliñar — 1 cucharada de jugo de limón — 4 cucharadas de aceite.

- ◇ Saque la gordura a la pierna de cordero. Lave bien, seque con un paño limpio, frótelo con sal y los demás aliños.
- ◇ Agregue el aceite y el vino, cúbrala con la cebolla de pluma.
- ◇ Deje reposar dos o tres horas, dando vuelta la carne de vez en cuando para que se impregne por todos lados.
- ◇ Colóquela en el horno previamente calentado con llama hacia arriba durante 15 minutos y después continúe con llama hacia abajo hasta terminar la cocción.
- ◇ Cuide de regar con su jugo de vez en cuando.
- ◇ Acompañe con ensalada rusa, porotitos verdes, tomates con cebolla o papas al vapor.

ALBONDIGAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

1/2 kilo de carne de cordero — 100 gramos de tocino — 2 dientes de ajo — 1 yema de huevo — pimienta — sal — nuez moscada — pan rallado — harina — 1/2 limón.

- ◇ Pique la carne junto con el tocino y los dientes de ajo; agregue el pan rallado, la sal, pimienta, una todo con la yema de huevo.
- ◇ Junte bien y forme las albóndigas, cuézalas con un poco de caldo o, si prefiere, fríalas en la sartén.
- ◇ Cuando estén cocidas, colóquelas en una cacerola con el jugo de limón, la harina y un poco de agua, deje que dé un hervor y sírvalas acompañadas de arroz o puré.

CHULETAS CREMA BORRACHA

Preparación: 30 minutos
Cocción: 15 minutos

(6 personas)

6 chuletas de cordero — 50 gramos de mantequilla — sal y pimienta — 4 cucharadas colmadas de crema — 1 cucharadita de mostaza — 1 copa de coñac.

◇ Dore las chuletas por ambos lados en la mantequilla, retírelas una vez doradas.
◇ Vacie en la sartén la crema, añada la mostaza, el coñac, pimienta, sal y deje evaporar, hirviendo unos minutos.
◇ Sirva estas chuletas bañadas con salsa y acompañadas de puré de papas o papas fritas.

PIERNA DE CORDERO

Preparación: 15 minutos
Cocción: 45 minutos

(4 personas)

1 pierna de cordero — 2 copas de vino blanco — 1/8 kilo de mantequilla — 1 cucharada de harina — sal — pimienta.

◇ Lave bien la pierna y espolvoréela con harina, sal y pimienta.
◇ Colóquela en una asadera con pedacitos de mantequilla encima.
◇ Lleve a horno caliente y cuando se empiece a dorar vaya rociándola con el vino blanco.
◇ Sirva acompañada de papas cocidas y ensalada de porotos verdes.

El cerdo

LOMO A LA CRIOLLA

Preparación: 15 minutos
Cocción: 20 minutos

(6 personas)

1 kilo de lomo de chancho — 4 pimientos — 1 cucharada de cebolla picada finita — 1 ají verde — 1 cucharadita de mantequilla — 1 cucharada de aceite — sal — pimienta — 6 rebanadas de tocino ahumado.

◇ Corte el lomo de chancho en seis trozos, golpee con la mano hasta dejarlo de 1 1/2 cm. de espesor.
◇ Dore los trozos de carne en una sartén con un poquito de mantequilla y aceite a fuego lento, dé vuelta y continúe la cocción, hasta que la carne esté completamente cocida.
◇ Dore las rebanadas de tocino, retírelas y coloque una sobre cada lomo.
◇ Pique la cebolla muy finita y fría en la manteca obtenida de la fritura; agregue los pimientos cortados a lo largo, dejándolos cocerse a fuego lento unos 10 minutos.
◇ Sazone con sal, pimienta y coloque sobre cada trozo de carne una buena porción de pimientos.
◇ Sirva todo caliente.

LOMO RAPIDO

Preparación: 20 minutos
Cocción: 35 minutos

(4 personas)

600 gramos de lomo de chancho — 4 manzanas bonitas y sanas — sal — pimienta — 1 limón (jugo) — canela en polvo — 1 cucharada de mantequilla — pitilla blanca — hojas de lechugas para rodear.

- ◇ Coloque el lomo previamente atado en una olla con agua hervida no más de 10 segundos, saque y seque con un paño limpio, rocie con jugo de limón, sazone con sal y pimienta.
- ◇ Coloque una parrilla o rejilla en una asadera y encima el asado.
- ◇ Caliente previamente el horno con calor fuerte unos 10 minutos y ponga el asado.
- ◇ Deje cocinarse a fuego fuerte durante 15 minutos, baje la llama.
- ◇ Ponga en ese momento en la misma asadera las manzanas previamente peladas con un hueco en la parte superior y coloque ahí un poco de mantequilla, luego espolvoree con canela en polvo.
- ◇ Mantenga asándose 20 minutos más.
- ◇ Para servir coloque al centro de una fuente las manzanas doradas.
- ◇ Rodee de hojas de lechugas y ponga encima el lomo cortado en rebanadas delgadas.

LOMO DE CHANCHO CON PURE

Preparación: 1 hora
Cocción: 30 minutos

(18 personas)

2 kilos de lomito de chancho (de la parte lisa) — 1 botella de malta — 1 cebolla chica — la punta del cuchillo de pimienta — 3 kilos de papas — 1 tarro de crema chico — aceite — 1 pizca de orégano seco.

- ◇ Lave muy bien la carne, estile, amásela con sal.
- ◇ Dórela por todos lados con cuatro cucharadas de aceite, más o menos 30 minutos.
- ◇ Agregue al jugo 1/2 cucharadita de maicena disuelta en un poco de agua para que el jugo quede cremoso.
- ◇ Cueza las papas peladas en agua con sal, haga con ellas un puré con el tarro de crema y aceite.
- ◇ Sirva el lomo bañado en su jugo y acompañado con el puré.

El cerdo

LOMITO DE INVIERNO

Preparación: 1 hora
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

1 kilo de lomo de chancho — 2 tazas de arroz — 1 pepino en escabeche — 1/2 repollo — 1 puñado de nueces peladas y molidas — 100 gramos de tocino — 1 tarro de arvejas — 1 cucharada de cebolla picada fina — pimienta — 1 ramito de orégano — 1 ramito de perejil picado — 1 cucharada de mostaza — 1 taza de vino blanco.

◇ Dore el trozo de lomo entero por ambos lados en dos cucharadas de aceite.
◇ Agregue el tocino picado fino, la sal, las verduras, pimienta, la cebolla frita, la mostaza untando la parte de arriba de la carne y el vino, media taza de agua.
◇ Deje cocer en olla a presión durante 20 minutos.
◇ Sirva con su jugo y rodee con moldecitos de arroz graneado decorados con tiritas de pepino, arvejitas salteadas en mantequilla y repollo picado fino mezclado con las nueces y aliñado.

BUDIN DE SALCHICHAS

Preparación: 40 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

3 huevos — 2 tazas de harina — 2 tazas de leche — 1/4 kilo de salchichas — 1 cucharadita de polvos de hornear.

◇ Pique las salchichas, fríalas en su mismo jugo.
◇ Pase por cedazo la harina junto con la sal y polvos de hornear.
◇ Agregue a esto la leche, los huevos, hasta obtener una mezcla homogénea.
◇ Añada las salchichas a este batido, vacie a una budinera enmantequillada.
◇ Coloque la fuente a horno caliente con la

llama hacia abajo.
◇ Una vez que haya subido, cambie el fuego para que se dore.
◇ Sirva acompañada de salsa blanca.

SALSA: **1 1/2 taza de leche — 1 cucharada de mantequilla — 1 cucharada de harina — 3 cucharadas de queso rallado — sal — pimienta.**

◇ Derrita la mantequilla, agregue la harina, una bien y fría ambas cosas.
◇ Agregue lentamente la leche, sal y pimienta sin dejar de revolver.
◇ Espere que la salsa hierva y espese para añadir el queso rallado.

CHULETAS BORRACHITAS

Preparación: 15 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

6 chuletas — 2 cucharadas de aceite — 1/2 cebolla — 1 cucharada de salsa de tomates — 1/2 taza de caldo o agua hirviendo — 1 cucharada de pisco — 1 cucharada de perejil picado — sal — pimienta.

◇ Ponga en una cacerola el aceite y dore las chuletas.
◇ Agregue la cebolla cortada de pluma y dórela un poco.
◇ Agregue los demás ingredientes y deje hervir a fuego lento durante 30 minutos.
◇ Sirva acompañado con papas al vapor o arroz graneado.

JAMON CON PIÑA

Preparación: 15 minutos
Cocción: 10 minutos

(6 personas)

6 tajadas de jamón — 1 tarro de piña al jugo — 100 gramos de azúcar granulada — 2 cucharadas de pan rallado — 1/4 de aceitunas.

◇ Coloque las tajadas de jamón en una fuente enmantequillada que pueda ir al horno, enseguida coloque las tajadas de piña.
◇ Mezcle el azúcar con el pan rallado y espol-

voree encima del jamón.
◇ Lleve al horno por diez minutos.
◇ Sirva adornado con aceitunas.

FILETE CHILLANEJO

Preparación: 35 minutos
Cocción: 40 minutos

(4 personas)

500 gramos de filete de cerdo — 1/2 cebolla — 2 tomates — 1 copa de vino blanco — 2 cucharadas de mantequilla — 2 yemas de huevo — 1 taza de arroz — 1 ramita de apio — perejil — 1 pedacito de hoja de laurel — sal — pimienta — orégano.

◇ Dore el filete en la mantequilla; agregue la cebolla cortada de pluma, los tomates picados, sin piel, sazone con sal, pimienta, laurel y orégano.
◇ Tape la olla y deje hervir lentamente; agregue el vino.
◇ Cuando la carne esté tierna, retire el jugo y pase por cedazo la cebolla y los tomates.
◇ Una nuevamente a la carne y deje al calor para que tome consistencia.
◇ En último momento, agregue las yemas para que se cuezan sin hervir.
◇ Acompañe con arroz cocido.

SALCHICHAS COSTANERAS

Preparación: 20 minutos
Cocción: 15 minutos

(6 personas)

6 salchichas — 6 tajadas de tocino — 1/4 kilo de queso mantecoso — 1 1/2 kilo de papas — 1/2 taza de leche — 1 cucharada de mantequilla.

◇ Pele las papas y póngalas a cocer en agua con sal.
◇ Una vez cocidas prepare con ellas un puré.
◇ Agregue la leche y bata bien.

◇ Hágales un corte a las salchichas a lo largo y coloque al medio una tirita de queso.
◇ Luego envuelva la salchicha con la tajada de tocino.
◇ Ponga en una fuente el puré de papas. Coloque encima las salchichas ya envueltas en el tocino y salpique con trocitos de mantequilla.
◇ Lleve a horno fuerte durante 15 minutos.

PIERNA ANGOSTURA

Preparación: 20 minutos
Cocción: 2 horas

(8 personas)

1 pierna de chancho de 3 kilos — 1 tarro de piña al jugo — clavos de olor — 1 cebolla — 1 taza de leche — 2 cucharadas de azúcar.

◇ Lave la carne sin retirar el cuero.
◇ Haga unos cortes en el cuero formando cuadrados.
◇ Corte la cebolla a pluma y colóquela en una asadera.
◇ Sale la pierna, pinche con los clavos de olor y coloque sobre la cebolla.
◇ Lleve a horno caliente durante 10 minutos.
◇ Baje la llama y cuézala por espacio de hora y media.
◇ Antes de retirar espolvoree el azúcar sobre ella y cubra con las rodelas de piña.
◇ Mantenga a fuego fuerte durante 10 minutos.
◇ Sirva caliente, acompañado con papas duquesa.

PULPA EN SALSA

Preparación: 1 hora
Cocción: 40 minutos

(6 personas)

1/2 kilo de pulpa de chancho — 3 cebollas — 1 zanahoria — 1/2 pimiento pelado — 1/2 cucharadita de pimienta negra — 1 taza de vino blanco — 1 hoja de laurel — 100 grs. de tocino

— 100 grs. de choricillos — 1 cucharada de harina.

- ◇ Lave la carne y pártala en trozos regulares, seque y dore en aceite.
- ◇ Espolvoree pimienta y sal, agregue el pimiento, la zanahoria rallada, laurel, vino blanco.
- ◇ Sobre esto, las cebollas cortadas finamente en plumas.
- ◇ Tape la olla y deje cocer durante 40 minutos.
- ◇ Luego retire de la olla y vacie a un cedazo toda la mezcla de cebolla y jugo para hacer la salsa.
- ◇ Vuelva a vaciar a la olla y espolvoree una cucharada de harina.
- ◇ Deje hervir suavemente 3 minutos, revolviendo con cuchara de madera.
- ◇ Fría el tocino picado finito, agregue los choricillos y deje freír a fuego lento hasta que estén cocidos.
- ◇ Vacie la carne a una fuente, bañe con la salsa muy caliente, encima agregue los choricillos y el tocino.
- ◇ Acompañe con puré de papas y arvejas, o arroz graneado.

CHULETAS MISTRAL

Preparación: 30 minutos
Cocción: 35 minutos

(4 personas)

4 chuletas — 1/2 kilo de arvejitas — 1 cebolla grande, frita en cuadritos — 1 hoja de laurel — pimienta — sal — pimiento — 1 cubito de extracto de carne — — 2 cucharadas de coñac — 1 pizca de orégano — 2 zanahorias ralladas — 1/2 kilo de papas — 8 panitas de ave.

- ◇ Dore las chuletas en dos cucharadas de aceite; agregue sal, pimienta, hoja de laurel, verduras, pimientos, cebolla frita aparte, orégano, zanahoria rallada, las panitas crudas y el coñac.
- ◇ Deje cocer durante 35 minutos.
- ◇ Deje reposar y agregue las arvejitas cocidas aparte, si el jugo

queda claro, agregue una cucharadita de maicena disuelta en un poco de leche.

◇ Sirva con papas cocidas y doradas en mantequilla o aceite.

LONGANIZAS GERMANAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 20 minutos

(8 personas)

1 kilo de longanizas — 2 cebollas grandes — 1 vaso de vino blanco — sal — 1/2 taza de harina — 3 cucharadas de aceite — 8 papas grandes.

◇ Lave las longanizas (sin cortarlas) en agua tibia, pínchelas con un tenedor.

◇ Córtelas en ocho trozos y coloque en la sartén seca, a poquito fuego durante 5 minutos.

◇ Retire las longanizas, páselas por harina cruda.

◇ Coloque en la misma sartén que ocupó, 3 cucharadas de aceite y fría la cebolla en corte de pluma.

◇ Cuando esté a media cocción, coloque sobre estas cebollas las longanizas; riéguelas con vino blanco y tape la sartén dejando que hiervan a fuego lento.

◇ Sirva acompañado con papas al vapor.

CHANCHO A LA CACEROLA

Preparación: 20 minutos
Cocción: 30 minutos

(8 personas)

3/4 kilo pulpa de chancho — 3 cebollas — 1/4 de repollo — 1 taza de salsa de tomates — 1 cucharada de maicena — orégano — comino — sal — pimienta — 3 tazas de agua — 1 cucharada de manteca.

◇ Lave el trozo de pulpa, séquelo; alíñelo con sal, orégano, comino y pimienta, y dórelo en la manteca bien caliente.

◇ Corte el repollo y las cebollas en trozos

grandes y agréguelas a la carne.
◇ Disuelva la salsa de tomates en las tres tazas de agua y viértala a los ingredientes que están en la olla.
◇ Mantenga la cocción durante 30 minutos o más hasta que la carne esté blanda.
◇ A último momento mezcle un poco de jugo con la maicena para que quede cremoso.
◇ Sirva con arroz graneado.

CHULETAS APANADAS

Preparación: 15 minutos
Cocción: 20 minutos

(6 personas)

6 chuletas — 1 taza de pan rallado — 2 huevos — sal y pimienta.

◇ Lave las chuletas y séquelas con un paño. Alíñelas con sal y pimienta.
◇ Bata los huevos y pase las chuletas por este batido.
◇ Enseguida, revuélquelas por el pan rallado, cuidando que queden bien cubiertas y fríalas en el aceite o manteca bien caliente.
◇ Sirva con puré o verduras.

LOMITO DE CHANCHO

Preparación: 30 minutos
Cocción: 50 minutos

(10 personas)

1 1/2 kilo de lomo de chancho — 4 tazas de leche — 2 limones (jugo) — sal — pimienta — orégano — 1 mata de apio — 2 atados de rabanitos — 1 copa de pisco.

◇ Aliñe bien el lomito con el jugo de limón, sal, pimienta, orégano y déjelo reposar en la leche con pisco durante 3 horas.
◇ Sáquelo, colóquelo en una asadera y cuézalo en horno regular con la leche y aliños.
◇ Póngalo a horno fuerte los primeros 10 minutos y después baje la llama por media

hora; vaya rociándolo con el mismo jugo que va soltando; una vez cocido, déjelo enfriar.

◇ Córtelo en tajadas finas y acompáñelo con ensalada de apio y rabanitos, si lo prefiere caliente, sírvalo con puré de papas.

LOMITO CON PIÑA

Preparación: 1 hora
Cocción: 1 1/2 hora

(12 personas)

2 kilos de lomo de chancho — 1 tarro de piña — 2 cucharadas de jugo de limón — 1/8 de mantequilla — 1/2 taza de azúcar (caramelo) — sal — pimienta.

◇ Lave la carne, deje estilar, espolvoree sal y pimienta. Agregue mantequilla y jugo de limón.

◇ Amarre firme, con pitilla blanca, redondeando el trozo de carne para su mejor apariencia.

◇ Coloque en una asadera y lleve al horno regular.

◇ Dore primero con llama hacia abajo durante 30 minutos, luego coloque llama alta para que se dore. Riegue de vez en cuando con el jugo de la piña, hasta terminar la cocción.

◇ Cuando esté listo, corte las amarras, retire el cordel y trócelo en tajadas de 1 cm. Arregle los trozos de carne alternando una porción de carne y una torreja de piña.

◇ Colóquelo nuevamente al horno.

◇ En una paila prepare un caramelo con el azúcar y viértalo sobre el asado ya listo y arreglado en el horno.

◇ Manténgalo en horno suave durante 5 minutos para que el caramelo impregne la carne.

El vacuno

MALAYA CHILOTA

Preparación: 10 minutos
Cocción: 1 1/2 hora

(10 a 12 personas)

1 1/2 kilo de malaya — sal — vinagre para remojar — orégano seco — 1/2 pimiento — pimienta — 1 ramo de verduras — 1 taza de pan rallado.

◇ Remoje la malaya en agua con sal y vinagre.
◇ Lávela después en agua fría y deje estilar.
◇ Córtela en 10 ó 12 trozos iguales.
◇ Acondicione dentro de la olla, agregue sal, pimiento, pimienta, una pizca de orégano, un ramo de verduras surtidas y viértale 2 1/2 litros de agua hirviendo y colóquela al fuego.
◇ Deje hervir hasta que esté blanda (1 1/2 a 2 horas).
◇ Saque los trozos cuando el caldo esté tibio, úntelos con un poquito de aceite y revuélquelos en pan rallado.
◇ Colóquelos en una budinera y lleve a horno durante 20 minutos.
◇ Agregue al fondo de la budinera una cucharada de caldo para que no se seque.
◇ Sirva con puré y ensaladas.
◇ El caldo colado se puede aprovechar para consomé.

BIFE MANDARIN

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

1/2 kilo de posta molida — 100 gramos de tocino ahumado — 1/8 kilo de longanizas — 1 cucharadita de mostaza — 1 cucharadita de perejil picado fino — pimienta molida — sal — 2 cu-

charadas de salsa de tomates.

MASA: **2 tazas de harina especial de tortas — 1/8 de margarina o manteca — 5 cucharadas de agua — 1 cucharadita de café de sal — aceite para untar el fondo de una asadera.**

- ◇ Ponga la harina en un bol, agregue la margarina blanda y el agua con sal.
- ◇ Forme la masa trabajándola con los dedos hasta dejarla suave y brillante. Usleréela de un espesor regular (más o menos 1/2 cm.) y extiéndala en una asadera untada con el aceite.
- ◇ Prepare el relleno moliendo la carne de la longaniza, el tocino, agregue pimienta, mostaza, salsa de tomates y sal.
- ◇ Mezcle bien.
- ◇ Vacie al centro de la masa esta preparación y envuelva la carne formando un paquete de masa y presionando los extremos en un segundo doblez.
- ◇ Pique la superficie con un cuchillo puntiagudo en varias partes para que escape el vapor.
- ◇ Caliente el horno y ponga la asadera con la masa durante 1 minuto.
- ◇ Sáquelo y pinte completamente con el huevo a medio batir.
- ◇ Vuelva al horno y páselo 10 minutos, repita la operación, especialmente pinte las partes menos doradas.
- ◇ Cuando comience a salir el jugo por las pinchaduras hechas con el cuchillo, la carne ya está lista (1/2 hora más o menos).
- ◇ Acompañe con papas doradas y tomates.

ESCALOPAS NAPOLITANAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

6 escalopas — 1/2 taza de pan rallado — 6 torrejas de queso chanco — 2 huevos a medio batir — 1 taza de salsa de tomates — 1 huevo duro para decorar — orégano seco.

- ◇ Pase las escalopas por los huevos a medio batir.
- ◇ Revuélquelas en pan rallado y fría en aceite caliente.
- ◇ Póngalas en la lata de horno caliente.
- ◇ Encima de cada escalopa coloque una torreja de queso y póngalas en horno caliente unos 5 minutos hasta que se derrita el queso.
- ◇ Al momento de servir cubra con salsa de tomates.
- ◇ Espolvoree con orégano seco.
- ◇ Decore con una torreja de huevo duro y sirva con ensaladas surtidas.

ROAST BEEF

Preparación: 20 minutos
Cocción: 35 minutos
(12 torrejas delgadas)

1 kilo loma liso — sal — pimienta molida — 1 cucharada de aceite — 1/2 taza de agua caliente — pitilla blanca.

- ◇ Saque la capa de grasa al trozo de lomo y la parte que está semiseparada del tronco.
- ◇ Redondee con la mano, presionando la carne sobresaliente que es muy blanda.
- ◇ Amarre fuertemente como un arrollado con la pitilla blanca.
- ◇ Unte el lomo completamente con el aceite, espolvoree sal y bastante pimienta molida.
- ◇ Póngalo en una asadera y lleve al horno con calor fuerte durante 15 minutos sin abrir la tapa del horno.
- ◇ Retire el asado y vacie encima el agua caliente, delo vuelta para continuar la cocción hasta 35 minutos.
- ◇ Saque la asadera y deje enfriar para cortar.
- ◇ Sirva frío acompañado con ensaladas.

BUDIN DE CARNE

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos

(8 a 10 personas)

1 kilo carne molida — 3 huevos — 2 marraquetas — sal — pimienta — 2 cucharadas de perejil picado fino — 3 cucharadas de cebolla

frita picada fina — 1 pizca de ají en pasta.

- ◇ Mezcle todos los ingredientes, amáselos hasta formar una masa consistente.
- ◇ Aceite una fuente y coloque en ella la mezcla de lado a lado y dele la forma de un pan de molde.
- ◇ Abrillántelo con aceite y coloque al horno por 20 minutos a media hora.
- ◇ Para entrada fría, coloque encima huevo duro.
- ◇ Para servir caliente acompañe los trozos con queso mantecoso.
- ◇ Decore con aceitunas y coloque alrededor papas cocidas y zanahorias.

PUNTA GELATINADA

Preparación: 1 1/2 hora
Cocción: 1 hora a presión
(12 personas)

1 1/2 kilo de punta de picana — 1 tarro grande de jugo de tomates o 2 chicos — 6 hojas de colapez — 1 cebolla rallada (regular tamaño) — 1/2 cucharadita de orégano molido — pimienta — 2 cucharadas de aceite — 1 zanahoria rallada — 1 ramo de verduras.

- ◇ Lave la carne, séquela con un paño y dórela en las dos cucharadas de aceite, agregue aliños, cebolla y zanahoria.
- ◇ En la olla coloque una taza de agua, enseguida el trozo de carne y deje cocer a presión entre 1 1/2 hora.
- ◇ Remoje el colapez en agua fría, cuando esté lacio trasládelo a un pocillo.
- ◇ Pase el jugo de la carne frío por cedazo, hágalo hervir y vácielo al colapez, revuélva y agregue el tarro de jugo de tomates, coloque al refrigerador a cuajar, durante 2 ó 3 horas.
- ◇ Corte la carne en tajadas y acondiciónela en un azafate.
- ◇ Muela la jalea con un tenedor y váciela.
- ◇ Decore con verduras, huevo duro o aceitunas.

El vacuno

◇ Acompañe con ensaladas y papas con mayonesa.

HAMBURGUESAS

Preparación: 15 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

1/2 kilo de carne molida - 1 marraqueta - 1 cucharada de perejil - 2 cucharadas de queso rallado - 1 huevo - 1 taza de salsa de tomates - 1/2 cebolla picada fina - 2 cucharadas de aceite.

◇ Ponga a remojar la marraqueta en agua; enseguida pásela por cedazo y júntela con la carne molida, la cebolla picada fina, el perejil, el queso rallado, y por último el huevo entero. Mezcle bien, forme las hamburguesas y páselas por harina.

◇ En una cacerola ponga el aceite y salsa de tomates; una vez caliente vacie a la cacerola las hamburguesas.

◇ Deje cocer durante 30 minutos en olla corriente.

◇ Acompañe con tallarines y cúbralos con la salsa.

HAMBURGUESAS SORPRESA

1/2 kilo de carne molida - 1/2 taza de pan remojado en agua, estilado y pasado por cedazo - 1 cebolla tamaño regular cortada en cuadritos finos - 1 pizca de pimienta - 1 huevo - 1 cucharada perejil cortado muy fino - 100 gramos queso mantecoso - 1 tarro de champiñones en conserva o 1/4 kilo de champiñones frescos - 1 cucharada de mantequilla - 3 cucharadas vino blanco - 3 choclos tiernos.

◇ Coloque la carne en un bol, agregue el pan remojado, la cebolla picada y el perejil, sal, un huevo, una cucharada de agua fría.

◇ Mezcle todo con cuchara de madera y divida en seis porciones.

◇ Coloque un trozo de queso en cada porción, cierre y pase por la harina.
◇ Coloque la sartén con 1/3 de aceite, cuando esté caliente, ponga las hamburguesas a freír, después de dos minutos baje la llama para que no se arrebaten.
◇ Acompañe con ensalada de choclo.
◇ En olla aparte coloque mantequilla, deje que se dore ligeramente y agregue vino blanco.
◇ Vacie los champiñones y déjelos cinco minutos a fuego lento si son en conservas, y 15 minutos si son frescos.

ESTOFADO

Preparación: 20 minutos
Cocción: 30 minutos

(6 personas)

1/2 kilo de carne — 1 cebolla — 1 pimiento — 4 zanahorias — 1 taza de arvejas — 1 taza de vino blanco — 1 taza de agua — sal — orégano — 1 kilo de papas — 3 tomates — 3 cucharadas de aceite — 1/2 cucharada de harina.

◇ Corte la carne en trozos pequeños y alargados.
◇ Pique las verduras, cebolla, pimiento, zanahorias, tomates y papas en trozos iguales a la carne, desgrane las arvejas.
◇ Fría la carne en un poco de aceite separadamente las papas y la cebolla. Espolvoree la harina.
◇ Junte todo armando el guiso por capas en una olla, sazone con sal y orégano.
◇ Agregue el agua y el vino y deje cocer durante 30 minutos.

CARNE A LA NORMANDA

Preparación: 30 minutos
Cocción: 45 minutos

(4 personas)

250 grs. de lomo — 1 taza de champiñones — 1/2 cebolla — 1 cucharada de mantequilla — 1 cucharada

de harina — 1 copa de vino blanco — 1 taza de caldo — 1 taza de crema de leche.

- ◇ Corte la carne en trozos delgados, colóquelas en una budinera y rócielas con 1/2 taza de vino y 1/2 taza de caldo.
- ◇ Coloque al horno la budinera, a fuego suave para que se cueza.
- ◇ Lave los champiñones, píquelos menudos; parta la cebolla fina.
- ◇ En una cacerola pequeña coloque la mantequilla, derrítala y vacie la cebolla primero, luego los champiñones.
- ◇ Revuelva con cuchara de madera y deje cocer durante 10 minutos.
- ◇ Espolvoree luego la harina y mezcle bien.
- ◇ Deje cocer 1 minuto aproximadamente; luego agregue el caldo y el vino restante. Deje cocer a fuego fuerte. (La salsa debe quedar espesa). Sazone.
- ◇ Extienda la salsa sobre la carne y lleve al horno durante 5 minutos.
- ◇ Cuando la preparación esté caliente vacie la crema y caliente nuevamente pero sin llegar a hervir.
- ◇ Sirva inmediatamente, acompañándola de puré de papas o arroz.

FILETITOS CON CHAMPIÑONES

1 kilo de filete — 1/8 de tocino — 1 cebolla — 2 cucharadas de mantequilla — 2 cucharadas de harina — 3 tazas de caldo — 1 taza de champiñones — 1/2 litro de vino tinto — sal — pimienta — orégano.

- ◇ Pique la cebolla y el tocino en cuadritos y fríalos en una sartén.
- ◇ Retire la cebolla y el tocino, y en la manteca que quedó, dore la carne cortada en daditos.
- ◇ Agregue la harina y deje cocer 5 minutos.
- ◇ A continuación agregue el caldo caliente.
- ◇ Incorpore nuevamente el tocino, la cebolla, el vino tinto y los aliños.

◇ Deje cocinar durante 45 minutos.
◇ Luego agregue los champiñones cortados en trocitos y termine de cocer 5 minutos más.
◇ Sirva caliente.

CARNE A LA CAMPESINA

Preparación: 30 minutos
Cocción: 1 hora

(4 personas)

400 grs. de carne molida — 1 huevo — 3 cucharadas de pan remojado — 3 cucharadas de harina — 2 cucharadas de manteca — 4 cebollas — 2 zanahorias — 1/2 litro de caldo — 1 diente de ajo — 4 tomates — sal — pimienta.

◇ Mezcle la carne, el huevo, la sal y la miga de pan remojada.
◇ Divida los ingredientes en doce albóndigas.
◇ Rebócelas con harina, luego fríalas en manteca.
◇ Pele y parta en cuatro las cebollas, zanahorias y los tomates.
◇ En una olla coloque las cebollas, las zanahorias, los tomates y el ajo. Agregue el caldo y deje hervir.
◇ Cuando esté hirviendo eche la carne y sazone.
◇ Deje cocer a fuego lento y sirva finalmente con papas cocidas.

ALBONDIGAS AL JUGO

Preparación: 15 minutos
Cocción: 20 minutos

(6 personas)

1/2 kilo de carne molida — 3 huevos — 1/2 taza de pan remojado — 2 cucharadas de perejil — 1 cucharada de cebolla — 3 cucharadas de harina — sal — pimienta — 1/2 litro de caldo — 1 taza de salsa de tomates — aceite para freír.

◇ Bata ligeramente los huevos.
◇ Fría la cebolla picada en cuadritos.
◇ Pique el perejil y junte con la carne, la cebolla, los huevos, el pan y sazone con sal y pimienta.

◇ Forme 12 albóndigas y revuélquelas en la harina.
◇ Mezcle el caldo con la salsa de tomates y cueza en esta mezcla la carne.
◇ Manténgala a fuego suave hasta que las albóndigas se cuezan y el jugo se reduzca.
◇ Sirva caliente acompañado con arroz graneado.

EL BIFTEC

La preparación más sencilla de la carne es el biftec (palabra inglesa "beefsteak"), su rápida preparación ha hecho de esta cocción de la carne una costumbre muy generalizada en nuestra cocina chilena; pero como todas las cosas simples tienen también algunos "trucos" que hay que conocer y poner en práctica para que su éxito sea seguro.

BIFTEC CORRIENTE:

1º Cantidad por persona 125 grs. (1/8 kilo).
1 cucharada de aceite — sal.
2º Carne empleada: filete — lomo liso — lomo vetado — posta — asiento.

◇ Corte la carne, déjela escurrir y séquela muy bien con un paño, no la sale.
◇ Caliente bien la sartén limpia y agregue el aceite. Deje calentar.
◇ Cuando empiece a humear, vacie la carne y baje el calor.
◇ Deje cocer en la sartén destapada, hasta que empiece a aparecer el jugo rosado sobre la superficie; entonces, agregue un poco de sal y dé vuelta la carne para que se dore por el otro lado. Deje 2 minutos y retire.

BIFTEC ESPECIAL A LA PLANCHA (vuelta y vuelta)

Cantidad por persona, 200 a 250 grs. — Carne empleada: filete — lomo vetado — lomo liso.

◇ Lave y corte la carne de 2 cms. de alto. Sé-

quela bien con un paño.

- ◇ Si usa filete redondee el trozo y amárrelo con un cordelito blanco. Si es lomo golpéelo un poco, no coloque aún la sal.
- ◇ Caliente la sartén, vierta la 1/2 cucharada de aceite. Mueva la sartén para que el aceite moje el fondo.
- ◇ Deje caer la carne y baje el calor. Espere que el trozo esté dorado por un lado y empiece a aparecer el jugo en la superficie, para darlo vuelta. Sálelo.
- ◇ Luego, espere 3 minutos más para que se dore al otro lado. Agregue más sal. Mueva la sartén para que no se pegue y vigile el calor alto.
- ◇ Deje reposar de acuerdo a la cocción que desea obtener.
- ◇ El jugo debe quedar dentro de la carne, solamente al partirlo aparece.

ESCALOPAS

Al elegir esta preparación se recomienda comprar la carne trozada para este uso, pues el carnicero tiene un mejor cuchillo para esta operación.

Cantidad por persona: 100 gramos.

Carne empleada: posta — asiento.

1/2 taza de aceite para freír — 1/2 taza de pan rallado — 1 huevo — sal — pimienta.

- ◇ Aplaste ligeramente cada escalopa, sazone con sal y pimienta.
- ◇ Luego pase el trozo de carne por huevo batido y después por abundante pan rallado.
- ◇ Repita esta operación dos veces para que la carne quede bien cubierta de huevo y pan rallado.
- ◇ En la sartén coloque 1/2 taza de aceite. Caliéntelo bien y eche las escalopas. Dé vuelta con ayuda de un tenedor y cueza por el otro lado.
- ◇ Retire cuando esté dorada.

POLLO GANSO A LA CACEROLA

Preparación: 15 minutos
Cocción: 45 minutos

(10 personas)

1 1/2 kilo de pollo ganso — 1 copita de vino tinto — 1 cebolla — 1/8 kilo de tocino — 1/2 taza de aceite — sal — pimienta — 2 tazas de agua.

- ◇ Dore en el aceite el trozo de carne con el tocino picado.
- ◇ Aliñe con pimienta y sal.
- ◇ Enseguida agregue el vino y la cebolla picada fina.
- ◇ Deje cocer a fuego lento durante 45 minutos.
- ◇ Agregue de a poco el agua hasta terminar la cocción.

ASADO MECHADO AL HORNO

Preparación: 15 minutos
Cocción: 1 1/4 de hora

(10 personas)

1 1/2 kilo de lomo liso — 1/8 kilo de tocino — 1 limón — sal — pimienta — 1/2 cebolla — 1/2 taza de aceite.

- ◇ Aliñe bien la carne con el aceite, limón, sal y pimienta.
- ◇ Haga pequeños tajos en el trozo y en ellos coloque un pedacito de tocino y una tirita de cebolla.
- ◇ Repita esta operación en todo el trozo de carne para que quede bien mechada.
- ◇ Póngala en una fuente que pueda ir al horno y déjela cocer en horno fuerte durante 45 minutos, enseguida deje cocer 30 minutos más con fuego suave.

La caza

CONEJO ESCABECHADO

Preparación: 45 minutos
Cocción: 1 hora

(6 personas)

1 conejo — 1 cucharada de postre de azúcar granulada — 4 cebollas — 4 zanahorias grandes — 2 palitos de canela — 2 hojas de laurel — 2 clavos de olor — 1/2 taza de aceite — vinagre — sal.

◇ Corte en presas el conejo y déjelo desaguar durante 3 horas en agua con vinagre y sal, cambiándole el agua una vez.

◇ Dore bien el azúcar y pase por este caramelo las presas del conejo, enseguida revuelque en él la cebolla cortada en pluma.

◇ En la olla coloque una capa de cebolla, otra de zanahoria cortada en rodelas y encima las presas de conejo; sobre éstas otra capa de zanahoria y otra de cebolla, entremedio ponga las especias.

◇ Vacie encima de todo el aceite regando bien.

◇ Deje cocer a fuego lento.

◇ Se puede servir frío o caliente.

PERDICES AL VINO TINTO

Preparación: 45 minutos
Cocción: 1 hora

(6 personas)

6 perdices — 2 cucharadas de mantequilla — 1 cucharada de aceite — 1 taza de agua.

◇ Ponga en una olla la mantequilla para que se derrita y vacie en ella las perdices, deje dorar por todos lados.

◇ Luego eche el aceite y la taza de agua y deje cocer a fuego lento durante 1/2 hora.

SALSA DE VINO TINTO:

1/2 botella de vino tinto - 1 cucharada de harina - 2 zanahorias - 1 cucharada de perejil - 1/2 pimiento - 1 cucharada de manteca - 1/2 cebolla.

◇ En una olla ponga la manteca y fría en ella la cebolla; la zanahoria, el perejil y el pimiento picado; luego agregue una cucharada de harina y deje cocer, revolviendo de vez en cuando.
◇ Enseguida agregue la 1/2 botella de vino y deje hervir durante 5 minutos.
◇ Cuele bien.
◇ Vacie la salsa ya colada sobre las perdices y deje hervir a fuego lento, sin tapar la olla para que la salsa no se aclare.

PAJARITOS ESCABECHADOS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 1 hora
(6 personas)

6 codornices - 3 cebollas grandes - 2 zanahorias - 2 hojas de laurel - pimienta negra, una pizca - 1 diente de ajo - 1/2 pimiento - 1 copa de vino blanco - 1 hoja de colapez - perejil - 1 cucharada de vinagre - 1 pizca de orégano seco - 1 huevo duro.

◇ Pele y lave prolijamente los pajaritos.
◇ Dórelos en cuatro cucharadas de aceite, agregue el diente de ajo, el laurel, perejil, pimienta y una taza de agua.
◇ Deje cocer 30 minutos en olla a presión, una vez cocidos agregue la zanahoria cortada en rodelas, la cebolla dividida en 6 trozos, el pimiento morrón pelado y cortado en tiritas, la copa de vino, la cucharada de vinagre y el ramo de verduras surtidas; deje cocer hasta que la zanahoria esté blanda.
◇ Retire del fuego, saque un poco del jugo en

una taza y disuelva la hoja de colapez, agregando a lo anterior.

◇ Vacie las codornices a una fuente y sobre ellas coloque la cebolla.

◇ Hágalo de un día para otro, sirva frío decorado con aceitunas y una lluvia finita de huevo duro pasado por cedazo.

CODORNICES ESCABECHADAS

Preparación: 30 minutos, después de limpiar
Cocción: 45 minutos, olla a presión.

(6 personas)

6 codornices — 1/2 botella de vino blanco — 2 zanahorias grandes — 2 ó 3 cebollas — 2 hojas de laurel — 3 tajadas de tocino sin ahumar — 1/2 pimiento pelado — 1/2 cucharadita de pimienta negra — 1 ramo de perejil amarrado con pitilla blanca — 1 cubito de extracto de carne — 4 cucharadas de aceite — 1 hoja de colapez.

◇ Limpie las codornices, desplúmelas sin mojarlas, sáqueles el buche, enseguida corte cabezas y patas.

◇ Lávelas prolijamente por dentro y fuera con agua tibia y después en agua fría. Déjelas estilar y luego seque con un paño.

◇ Caliente el aceite en la olla a presión, hasta que le salga el primer humito y eche de golpe las codornices.

◇ Revuelva con cuchara de madera, agregue sal, el tocino en cuadritos, perejil, pimienta y pimiento pelado, el cubito de extracto deshecho con los dedos y la hoja de laurel.

◇ Vacie el vino blanco y tape la olla, deje cocer 20 minutos.

◇ Pasado este tiempo, destape la olla y pinche cada codorniz con un tenedor para comprobar si están blandas, saque las que están listas y deje un momento las otras.

◇ Agregue las zanahorias peladas y cortadas en

rodelas, la cebolla partida en seis trozos cada uno, cueza 10 minutos; moje una hoja de colapez en agua fría, colóquela en una taza y disuélvala en caldo hirviendo y váciela, deje enfriar.

◇ Vacie a la fuente donde va a servir, decore con aceitunas y coloque al refrigerador unas 2 horas.

CIVET DE LIEBRE

Preparación: 45 minutos
Cocción: 1 hora

(8 personas)

1 liebre — 1 taza de vinagre — 1 hoja de laurel — 1 ramita de orégano — 12 cebollitas — 150 grs. de tocino ahumado — 2 cucharadas de cebolla picada — 1 cucharada de salsa de tomates — 1 vaso de vino tinto — 1 taza de harina — 2 cucharadas de manteca de cerdo — sal — pimienta.

◇ Parta la liebre en trozos, lávelos bien y póngalos en adobo con el vinagre, el laurel, orégano, durante 3 horas.

◇ Al día siguiente revuelque en la harina los trozos de liebre y fríalos en la manteca, dejándolos bien dorados.

◇ Una vez fritos colóquelos dentro de una olla.

◇ En la misma manteca, fría el tocino en tiritas, las cebollitas pasadas por harina y la salsa de tomates, deje a fuego lento hasta que esté bien cocido.

◇ Enseguida agregue el vino y el jugo del adobo, deje cocer hasto que tome consistencia.

◇ Añada 1/2 cucharada de harina, cuando esté bien dorada agregue la sal, pimienta y agua suficiente para formar una salsa.

◇ Déjela hervir y váciela sobre el conejo.

◇ Deje cocer lentamente durante 45 minutos; debe quedar bien jugoso.

PERDICES A LA CREMA

Preparación: 1 hora
Cocción: 30 minutos a presión.

(8 personas)

4 perdices — 1 cebolla — 1/8 kilo de jamón — 4 cucharadas de aceite — sal — pimienta — 1 cucharadita de perejil picado fino — 1 zanahoria chica — 1/2 taza de coñac — 2 hojas de laurel — 1 tarrito de crema.

◇ Desplume las perdices sin mojarlas, páselas por la llama rápidamente, lávelas en agua tibia, por dentro y fuera, enjuáguelas en agua fría, deje estilar; pártalas por la mitad a lo largo.

◇ Caliente el aceite en la olla a presión, eche de golpe las perdices y baje el fuego para que pueda trabajar con tranquilidad; délas vuelta para dorarlas por los dos lados y agregue sal, pimienta, laurel, perejil, la zanahoria cortada en cuatro, lo mismo la cebolla y por último el coñac.

◇ Agregue 1/2 taza de agua, tape la olla y deje cocer 30 minutos.

◇ Una vez lista retire y pase el jugo por cedazo.

◇ Colóquelo solo nuevamente en la olla y agregue el jamón molido y la crema; revuelva y coloque las perdices para que se calienten.

◇ Sirva bien caliente acompañado con papitas duquesas.

CONEJO CAMPESINO

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos

(8 personas)

1 conejo — 2 vasos de vino tinto — 1/2 taza de vinagre — 1/2 cucharadita de orégano — 2 dientes de ajo — pimienta — 2 hojas de laurel — 1 cucharada de harina dorada — 1 cucharada de perejil — 3 zanahorias — 2 cebollas — 50 gramos de tocino ahumado — 4 cucharadas de aceite — 4 tazas de agua — sal.

- ◇ Corte el conejo en ocho presas, lávelo muy bien en abundante agua fría.
- ◇ Colóquelo durante 3 horas en un adobo preparado con tres tazas de agua, el vinagre y sal.
- ◇ Estile y aliñe con orégano, ajo, pimienta y sal.
- ◇ Fría las presas aliñadas en el aceite y agregue la harina dorada.
- ◇ Junte con las cebollas y zanahorias cortadas en redondo y el tocino picado; agregue el vino tinto y una taza de agua y cocine a fuego suave durante 30 minutos.
- ◇ Sirva acompañado con papas cocidas.

CONEJO CORDILLERANO

Preparación: 1 hora
Cocción: 30 minutos
(8 personas)

1 conejo cortado en trozos - 1/2 taza de vinagre - 2 cucharadas de sal - 2 litros de agua - 3 cucharadas de harina - 4 cucharadas de aceite - 1 cebolla mediana - 3 tomates pelados o un tarro al natural - 1 hoja de laurel - ralladura de 1 naranja - 1 copita de vino blanco - 1/2 cucharadita de café de azafrán - 1 diente de ajo - 1/2 cucharadita de ají de color - 1 taza de caldo - 1/8 de galletas molidas - 1/8 de almendras molidas - 1 cucharada de perejil picado - 1 kilo de papas chicas.

- ◇ Desagüe durante 3 horas el conejo limpio, en dos litros de agua, dos cucharadas de sal y 1/2 taza de vinagre.
- ◇ Troce el conejo, sazone con sal y páselo por harina.
- ◇ Caliente el aceite en una olla y fría las presas hasta dorarlas.
- ◇ Retírelas, y en el mismo aceite siga friendo la cebolla picada finita, los tomates pelados y picados con el laurel, y la ralladura de naranjas.
- ◇ Añada el vino blanco y vuelva a poner el conejo en esta salsa.
- ◇ Lleve al fuego y deje cocinar durante 30 minutos.

◇ Pique muy finitos el hígado y riñones del conejo, júntelos con el azafrán, el ajo machacado, ají de color y vacie a la olla para seguir formando la salsa. Agregue al caldo sal y pimienta, mantenga a fuego lento 10 minutos.

◇ Cueza las papitas en agua con sal con su cáscara.

◇ Pélelas y vacie a la fuente donde colocará el guiso; espolvoree encima las galletas molidas y las almendras peladas y molidas muy caliente.

CONEJO PROVINCIANO

Preparación: 45 minutos
Cocción: 45 minutos

(6 a 8 personas)

1 conejo — 2 huevos duros — 7 cucharadas de aceite — 1 cebolla grande — 2 tazas de agua — 1 diente de ajo — 1 cucharada de perejil picado — 3/4 taza de harina — 1 hoja de laurel — pimienta — sal al gusto — 1/2 taza de vinagre.

◇ Lave bien el conejo y póngalo a desaguar 3 horas en dos litros de agua y el vinagre.

◇ Al día siguiente frótelo con el diente de ajo machacado y sazone con sal.

◇ Corte en trozos y pase cada presa por la harina.

◇ Caliente el aceite en una cacerola y fría el conejo, agregando el laurel, cebolla picada, perejil, pimienta.

◇ Una vez todo frito, añada las dos tazas de agua y deje hervir durante 30 minutos.

◇ Cueza los huevos y muela con un tenedor, junto con la clara del otro huevo, pase por cedazo la salsa de conejo, junto con la yema dura que dejó aparte, agregue el huevo molido y cubra con el conejo al momento de servir.

◇ Sirva acompañado con papitas fritas.

TORTOLITAS EN SALSA

Preparación: 1 hora
Cocción: 30 minutos a presión

(6 personas)

6 tortolitas — 50 grs. de mantequilla — 1 vasito de vino blanco — 2 yemas — 4 cucharadas colmadas de crema — 3 cucharadas rasas de maicena — nuez moscada rallada — sal — pimienta — verduras cocidas y saltadas en mantequilla para acompañar.

◇ Desplume y limpie bien las tortolitas, amárrelas a la altura de las alas y patitas; dórelas en la mitad de la mantequilla, sazone y báñelas con el vino blanco; deje a fuego suave hasta que estén tiernas, en caso de que el jugo disminuya añada un poco de agua caliente.

◇ Bata las yemas, añada la maicena y diluya en 1 1/2 taza de agua.

◇ Lleve a fuego suave, revolviendo hasta que espese, agregue el resto de la mantequilla, la crema batida, el jugo de las tortolitas, previamente colado y sazone.

◇ A última hora saque las amarras a las tortolitas, sirva caliente, bañadas con la salsa.

◇ Acompañe con verduras saltadas en mantequilla.

LIEBRE A LA SUREÑA

Preparación: 45 minutos
Cocción: 1 hora

(6 personas)

1 liebre o conejo — 1/2 litro de vino tinto — laurel — 1/3 taza de aceite — sal — pimienta — 2 dientes de ajos — 4 cucharadas rasas harina cernida — 1 vasito de coñac — perejil — apio — 6 cebollitas chicas — 30 grs. de mantequilla — 1/4 kilo de champiñones frescos o 1 tarro en conserva.

◇ Limpie la liebre, córtela en presas y deje reposar en el vino con el laurel, durante cuatro horas.

◇ Escurra las presas y dórelas en el aceite; agregue pimienta y ajo, luego la harina y bañe con el coñac. Deje evaporar (hervir unos minutos en olla destapada) añada el vino tinto, una ramita de perejil, apio, laurel y haga hervir a fuego suave hasta que todo esté tierno.

◇ Agregue las cebollitas previamente cocidas y doradas en la mantequilla y sirva caliente.

PERDICES CON REPOLLO

Preparación: 45 minutos
Cocción: 1 hora

(6 personas)

3 perdices — 100 grs. de tocino — 200 grs. de jamón — 1 cucharada de manteca — 2 cebollas — 3 zanahorias — 4 salchichas — 1/2 repollo — sal — pimienta — 2 hojas de laurel — 1 cucharada de perejil picado.

◇ Desplume las perdices, vácielas y lávelas.

◇ Colóquelas en una cacerola sobre la manteca, el tocino picado finito y el jamón en trozos largos, agregue las cebollas y las zanahorias cortadas en redondelas.

◇ Añada las salchichas cortadas en trozos grandes.

◇ Corte el repollo en pedazos y póngalo a cocer aparte con 1/2 taza de agua. Escúrralo y coloque sobre las perdices.

◇ Agregue la sal, la pimienta, las hojas de laurel y el perejil y déjelo cocer a fuego lento durante 45 minutos.

◇ Cuando las perdices estén tiernas, colóquelas en una fuente caliente.

◇ Sirva las aves trinchadas, con las legumbres y las salchichas alrededor.

Los postres

HUEVOS AL REVES

Preparación: 10 minutos
Cocción: 15 minutos

(4 personas)

4 huevos — 8 cucharadas de azúcar flor.

- ◇ Bata las claras a nieve y agrégueles 4 cucharadas de azúcar flor.
- ◇ Bata las yemas hasta que bajen de color y añádales el azúcar restante.
- ◇ En una budinera coloque las claras batidas y sobre ellas vierta las yemas sin revolverlas.
- ◇ Lleve al horno suave previamente calentado durante 10 minutos.
- ◇ La ciencia de este postre está en el horno que debe ser suave. Debe doblar su volumen.

FLAN DE VAINILLA

Preparación: 20 minutos
Cocción: 45 minutos

5 huevos — 4 tazas de leche — 1 1/2 taza de azúcar granulada — 2 cucharadas de vainilla.

Caramelo rubio: 1 1/2 taza de azúcar.

- ◇ Bata las claras a nieve.
- ◇ Bata las yemas hasta que cambien de color.
- ◇ Mezcle la leche con el azúcar y la vainilla; llévela al fuego para que se deshaga bien el azúcar.
- ◇ Retire del fuego; deje enfriar.
- ◇ Mezcle todos los ingredientes y vacie en

una flanera acaramelada.
- ◇ Cueza a baño María durante 45 minutos.
- ◇ Retire del fuego, deje enfriar y desmolde cuando esté totalmente frío.
- ◇ Sirva frío.

PERAS CON CHOCOLATE

Preparación: 15 minutos
Cocción: 25 minutos

6 peras — 2 tazas de agua — 1 taza de azúcar granulada — canela — cáscara de limón.
SALSA: 1/2 taza de chocolate — 1/2 taza de azúcar flor — 1 cucharadita de mantequilla — 1 taza de agua caliente.

- ◇ Pele las peras y consérvelas enteras, hasta con el palito que las sostienen.
- ◇ Colóquelas a cocer durante 15 minutos en una cacerola con el agua, azúcar, canela y cáscara de limón.
- ◇ Déjelas enfriar.
- ◇ Báñelas con una salsa de chocolate.
- ◇ Disuelva la mantequilla y agregue el azúcar; mezcle el chocolate con el agua caliente y viértala de a poco sobre la mantequilla. Hierva 10 minutos.
- ◇ Revuelva y mezcle bien hasta formar una salsa consistente.
- ◇ Viértala caliente sobre las peras.

ROSQUITAS DE CANELA

Preparación: 25 minutos
Cocción: 10 minutos

1 1/2 taza de harina — 1/2 taza de azúcar flor — 1 cucharada de mantequilla — 1 huevo — 1 cucharadita de canela — 1 cucharadita de polvos de hornear.

- ◇ Mezcle todos los ingredientes y amase hasta formar una masa blanda.
- ◇ Haga cordones de un centímetro de diámetro por diez de largo, una los extremos humedeciendo los bordes para formar las roscas.

◇ Cuézalas en el horno regular, durante 10 minutos más o menos.

TARTALETA CON MERMELADA

Preparación: 15 minutos
Cocción: 20 minutos

200 grs. de harina (1 taza colmada) — 1 tacita de margarina — 1/2 taza de azúcar granulada — 2 yemas — ralladura de limón — 1 taza de mermelada de damascos o duraznos.

BETUN: 2 claras — 1/2 taza de azúcar.

◇ Mezcle las yemas con el azúcar, la margarina y la ralladura de limón; agregue la harina. Haga una masa blanda.
◇ Extienda la masa sobre el molde de kuchen y coloque al horno durante 20 minutos.
◇ Rellene con la mermelada.
◇ Cubra con el betún preparado con las dos claras batidas con el azúcar.

PIÑA ACAPULCO

Preparación: 20 minutos
Cocción: no tiene

(6 personas)

1 tarro de piña — 1/2 kilo de galletas de champaña — 1 copita de coñac — 1 cucharadita de vainilla — 1/4 kilo de azúcar granulada — 1 taza de leche — 1 cucharada de maicena — 4 yemas — 4 claras — 4 cucharadas de azúcar flor.

◇ Hierva 1/2 taza de azúcar con la leche y la vainilla.
◇ Disuelva la maicena en un poco de leche, agregue a la leche y hierva durante 3 minutos.
◇ Retire del fuego y mezcle con las yemas.
◇ Prepare un almíbar con el jugo de piña y el resto del azúcar.
◇ Retire el almíbar del fuego y agregue el coñac.
◇ En una fuente coloque una capa de galletas remojadas con el almíbar, una de crema y

una de piña cortada en pedacitos.

◇ Siga alternando estos ingredientes y cubra con una capa de merengue, preparado con las claras batidas y el azúcar flor.

TURRON DE VINO

Preparación: 20 minutos
Cocción: 10 minutos (almíbar)

(6 personas)

3 claras de huevos — 1/2 taza de vino tinto — 100 grs. de nueces, almendras o maní — 1 taza de azúcar.

◇ Bata las claras a nieve.
◇ Prepare un almíbar de pelo con el azúcar y el vino tinto.
◇ Vierta el almíbar sobre las claras y siga batiendo hasta que esté frío.
◇ Agregue las nueces o almendras o maní partidos.

POSTRE DE MANJAR

Preparación: 1 hora
Cocción: 1 hora y 5 minutos

(6 personas)

1 tarro de leche condensada (hecho manjar) — 1 taza de leche fresca — 4 huevos — 4 cucharadas de azúcar flor — 50 grs. de almendras.

◇ Cueza el tarro de leche durante 45 minutos.
◇ Mezcle el manjar con la taza de leche, las yemas, las almendras molidas.
◇ Coloque esta mezcla en una budinera y llévela al horno durante 10 minutos.
◇ Bata las claras junto con el azúcar flor y cubra el manjar.
◇ Coloque en el horno durante 5 minutos.

MERENGUE CON CARAMELO

Preparación: 20 minutos
Cocción: 20 minutos

(6 personas)

3 claras — 1 taza de azúcar granulada — 1/2 taza de agua — caramelo de chancaca.

◇ Bata las claras firmes.
◇ Con el azúcar y el agua prepare un almíbar de pelo.
◇ Prepare el betún.
◇ Acaramele un molde con la chancaca y coloque el betún al horno a baño María.

POSTRE DE MANZANAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 20 minutos

4 manzanas - 1 cucharada colmada de margarina - 2 marraquetas de pan - 1 taza de azúcar - canela - 2 huevos batidos - 1 taza de leche - nueces molidas.

◇ Pele y corte las manzanas en torrejas delgadas.
◇ Parta el pan en rebanadas también delgadas y enmantequíllelo.
◇ En una budinera que pueda ir al horno, coloque capas de pan alternando con manzanas, azúcar y canela.
◇ Bata los huevos, mezcle con la leche y cubra el budín con este batido.
◇ Coloque al horno durante 20 minutos.
◇ Bata hasta que el betún esté frío.
◇ Agregue finalmente las nueces molidas.

BAVAROIS

Preparación: 20 minutos
Cocción: 10 minutos

(4 personas)

5 claras - 1 cucharadita de café - 1 taza de azúcar - 5 hojas de colapez - 2 tazas de leche - 5 yemas - 1 cucharadita de azúcar - 1 palo de vainilla.

◇ Bata las claras como para merengue.
◇ Remoje la colapez en agua fría (Pág. 34); disuelva el café en dos cucharadas de agua hirviendo.
◇ Haga un almíbar de pelo; enseguida agréguelo al merengue junto con la colapez y el café, todo caliente.
◇ Siga batiendo hasta que quede de consistencia espesa.

◇ Vierta en un molde y deje cuajar. Desmolde y sirva con crema pastelera.

COPA DE FRUTILLA

Preparación: 30 minutos
Cocción: 20 minutos

(6 personas)

1/2 kilo de frutillas - 3 cucharadas rasas de azúcar - 1 cucharadita de jugo de limón - 1/4 taza de cointreau o coñac - 1 tarro de leche condensada - 1 trocito de palo de vainilla - 2 huevos - 2 cucharadas rasas de maicena - 1/2 taza de azúcar granulada (hecha almíbar de pelo).

◇ Limpie las frutillas, separe algunas para decorar; las restantes píquelas y deje macerar (reposar) con el azúcar, el jugo de limón y el licor.
◇ Mezcle la leche condensada con 1/2 litro de agua, vainilla y deje hervir 2 ó 3 minutos.
◇ Retire y añada mezclando enérgicamente las yemas batidas con la maicena disueltas en 1/2 taza de agua, y vuelva a fuego suave hasta que espese. Deje enfriar sin que se forme nata.
◇ Bata las claras a nieve, agrégueles el almíbar de pelo y agite hasta enfriar.
◇ Distribuya la mitad de las frutillas en las copas, cubra con la crema de vainilla, tape con el resto de las frutillas y decore con un rosetón del merengue y las frutillas que separó.
◇ Sirva bien helado.

FRITOS DE MANZANAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 3 minutos

(5 personas)

6 manzanas - 2 huevos - 4 ó 5 cucharadas de harina - 1/2 cucharadita de polvos de hornear - 1 taza de leche - 1/2 taza de azúcar flor.

- ◇ Bata los huevos, claras y yemas juntas hasta que estén muy unidas.
- ◇ Agregue la harina cernida con los polvos de hornear; revuelva hasta formar una pasta cremosa.
- ◇ Alterne con un poco de leche y siga revolviendo, hasta obtener un batido de regular espesor.
- ◇ Deje reposar, mientras tanto pele las manzanas, pártalas en tajadas de 1 cm. de espesor y páselas por el batido.
- ◇ Fríalas.
- ◇ Colóquela en una fuente extendida y espolvoree bastante azúcar flor.

NIDOS DE MERENGUES

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos

(4 personas)

5 claras — 3 cucharadas de azúcar flor — 1 taza de azúcar granulada — 1/2 taza de agua — 1 limón — 1/4 kilo de almendras tostadas — 2 cucharadas de manjar.

- ◇ Bata las claras a nieve; con el azúcar granulada haga un almíbar de pelo.
- ◇ Vácielas de a poco sobre las claras, batiendo constantemente y agregando al mismo tiempo el azúcar flor, agregue el jugo de limón, continúe batiendo hasta que se enfríe.
- ◇ Dibuje en un papel, redondelas de 10 cm., enmantequíllelas y colóqueles el betún; coloque sobre una lata de horno también enmantequillada para que no se pegue; horno muy suave.
- ◇ Una vez frío, sáqueles el papel.
- ◇ Pele las almendras y póngalas al horno no muy caliente, hasta que tomen un color dorado, cuidando que no se quemen.
- ◇ Luego páselas por la máquina de moler, agregue el manjar uniendo bien.

◇ Coloque la mezcla sobre cada una de las redondelitas de merengue.
◇ Decore con crema y almendras molidas encima.

BAVAROIS DE NARANJAS

Preparación: 15 minutos
Cocción: No tiene

(4 personas)

1/2 palo de vainilla — 5 claras — 1 1/2 taza de azúcar — 4 hojas de colapez — 1 taza de jugo de naranjas.

◇ Haga un almíbar de pelo con el azúcar y la vainilla.
◇ Bata las claras hasta que estén duras y vaya agregando poco a poco el almíbar, la colapez disuelta en dos cucharadas de agua y la taza de jugo de naranjas.
◇ Siga batiendo durante 5 minutos, para que no se separe el jugo de naranjas del merengue.
◇ Vacie la mezcla a un molde mojado y colóquela en el refrigerador durante 30 minutos.
◇ Si desea puede decorar con almendras tostadas y crema de vainilla.

PICARONES

Preparación: 20 minutos
Cocción: 30 minutos

3 tazas de harina — 3 cucharaditas de polvos de hornear — 1/2 cucharadita de sal — 1 1/2 taza de zapallo — 3 huevos — 2 cucharadas de aceite — manteca para freír.

◇ Cueza el zapallo sin la cáscara en un poco de agua con sal. Escúrralo y forme un puré.
◇ Bata las claras, agregue las yemas y una poco a poco la harina, los polvos de hornear, la sal, el zapallo y el aceite.
◇ Debe quedar una mezcla espesa.
◇ Enharínese las manos, y forme argollas que freirá en manteca caliente.

◇ Ayúdese de dos cucharitas para formar mejor el centro del picarón.
◇ Sírvalos calientes, pasándolos por almíbar de chancaca.

TOSTADAS DE NOVIA

Preparación: 15 minutos
Cocción: 15 minutos

(6 personas)

2 marraquetas — 1 taza de manjar blanco — 1 taza de leche — 1/2 litro de aceite para freír — 1 huevo — 3 cucharadas de harina.

◇ Corte las marraquetas en torrejas y remójelas en 1/2 taza de leche.
◇ Con el huevo, la harina y el resto de la leche haga un batido y pase por él las torrejas de pan.
◇ Fríalas en aceite bien caliente.
◇ Sírvalas con el manjar blanco bien claro y muy caliente.

COPA DE LUCUMAS

Preparación: 1 hora
Cocción: 20 minutos

(8 a 10 personas)

3 lúcumas grandes — 1 litro de leche — 1/4 kilo de crema chantilly — 1 taza de azúcar — 3 huevos — 3 cucharadas de azúcar flor.

◇ Haga una leche crema con vainilla, cáscara de limón y azúcar al gusto.
◇ Añada las tres yemas disueltas en leche hirviendo.
◇ Revuelva muy bien para que no se forme nata.
◇ Muela la lúcuma, pásela por cedazo y mezcle con la mitad de la crema chantilly; añada tres cucharadas de azúcar flor.
◇ Bata las claras a nieve y eche poco a poco el almíbar hecho con la taza de azúcar.
◇ Enfríe batiendo y mezcle con el resto de la crema.
◇ Coloque la crema de leche en las copas, dejándolas hasta la mitad; sobre la crema ponga una cucharada de lúcuma y encima el

betún revuelto con la crema.
◇ Si desea salpique con almendras tostadas.

COPA POMPADOUR

Preparación: 1 hora
Cocción: 15 minutos

(12 personas)

6 claras — 6 cucharadas de azúcar flor — 1 taza de crema — 1/2 taza de puré de lúcumas.

◇ Bata las claras bien firmes, agregue el azúcar flor y siga batiendo para unirlas bien.
◇ Mezcle la crema al puré de lúcumas y agréguelo al betún.
◇ Mezcle bien.

HUEVO MOL

6 yemas — 1/2 kilo de azúcar granulada — 1/2 palo de vainilla.

◇ Bata las yemas durante 15 minutos.
◇ Con el 1/2 kilo de azúcar prepare un almíbar, agregando una taza de agua y el palito de vainilla.
◇ Cuando esté a punto, retire la cacerola del fuego y eche las yemas batidas en forma de hilo.
◇ Coloque la mezcla nuevamente al fuego, hasta que suelte el hervor, retire y deje enfriar.
◇ Reparta en las copas la mitad del merengue con las lúcumas.
◇ Coloque al centro el huevo mol y cubra nuevamente con el merengue.

BUDIN DE LUCUMAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 2 horas

(8 personas)

2 litros de leche — 1/2 kilo de azúcar — 6 lúcumas — 6 huevos — vainilla — 1 taza de azúcar para la crema.

◇ Prepare manjar blanco con 1 1/2 litro de leche y el 1/2 kilo de azúcar.

◇ Pase las lúcumas por cedazo.
◇ Cuando el manjar esté frío añada las lúcumas y las 4 yemas.
◇ Bata las claras a nieve e incorpórelas al manjar.
◇ Vacie todo en un molde enmantequillado y colóquelo a baño María durante 2 horas hasta que tome consistencia.
◇ Con el 1/2 litro de leche restante, las dos yemas y la vainilla, prepare una crema para cubrir el budín.

TOSTADAS FRANCESAS

Preparación: 15 minutos
Cocción: 15 minutos

(6 personas)

6 rebanadas de pan de molde — 1 taza de leche — 1/2 taza de vino añejo — canela en polvo — una pizca de sal — 2 huevos.

◇ Mezcle la leche con el vino y la sal, moje las rebanadas de pan.
◇ Espolvoréelas con canela y enseguida páselas por el huevo batido.
◇ Fríalas en abundante manteca, dejándolas bien doradas.
◇ Sírvalas calientes con miel de palma o almíbar.

FRITOS DE ESPUMA

Preparación: 15 minutos
Cocción: 20 minutos

2 cucharadas de harina — 1/2 taza de agua fría — 2 huevos — 1/4 kilo de manteca para freír.

ALMIBAR: **1 taza de azúcar granulada — 1/2 taza de agua.**

◇ Bata los huevos, yemas y claras aparte.
◇ Disuelva la harina en el agua fría.
◇ Mezcle los huevos y agréguelos a la harina.
◇ Caliente la manteca en una sartén y eche los fritos por cucharaditas.
◇ Retírelos cuando estén dorados y sírvalos con el almíbar caliente.

TORTA DE FRAILE

Preparación: 30 minutos
Cocción: 20 minutos

6 manzanas — 1 taza de pan rallado — 200 gramos de mantequilla — 1 1/2 taza de azúcar granulada — 1 cucharada de canela en polvo.

- ◇ Pele y corte las manzanas en láminas delgadas.
- ◇ En una budinera arme el postre colocando una capa de manzanas, una de pan rallado, otra de azúcar granulada y finalmente pelotitas de mantequilla.
- ◇ Siga alternando por capas las manzanas y demás ingredientes, espolvoree de canela en polvo y colóquelo al horno durante 20 minutos.
- ◇ Si desea puede servirlo caliente con crema pastelera o frío con crema chantilly.

JALEA DE FRUTAS

(8 personas)

3 tazas de jugo de naranjas — 1 taza de azúcar granulada — 3 tazas de fruta de la época (plátano, duraznos, cerezas, etc.) — 10 hojas de colapez — 1 taza de agua caliente — 1 taza de crema chantilly.

CREMA DE LECHE: **2 yemas — vainilla — 3 tazas de leche — 1 taza de azúcar — 3 cucharaditas de maicena.**

- ◇ Pele y parta la fruta en trozos medianos.
- ◇ Exprima las naranjas, cuele el jugo y agregue el azúcar granulada.
- ◇ Disuelva la colapez en el agua caliente y mézclela al jugo de naranjas. Revuelva bien.
- ◇ Mezcle este jugo a la fruta y vierta toda la mezcla a un molde. Deje reposar, para que se endurezca, durante 6 horas (en el refrigerador o en un lugar fresco).
- ◇ Prepare la leche crema diluyendo la maicena en un poco de leche fría; coloque el resto de la leche al fuego; agregue el azúcar y la vainilla.

◇ Hierva agregando la maicena durante 5 minutos. Retire del fuego y agregue las yemas. Lleve al fuego sin dejar de revolver para que se cuezan las yemas. Cuide que no se corten.

◇ Deje enfriar y sirva con la jalea adornada con crema chantilly.

SOPAIPILLAS

Preparación: 45 minutos
Cocción: 25 minutos

(8 personas)

MASA: **1 kilo de harina — 1 taza de manteca derretida — 1/2 taza de zapallo cocido — 1 cucharadita de sal — 1/2 taza de agua — manteca para freír.**

ALMIBAR: **1 taza de chancaca — 1 taza de azúcar granulada — cáscara de limón — 1 clavito de olor — 1 cucharadita de vainilla — 3 tazas de agua.**

◇ Cueza el zapallo en el agua con sal; prepare con él un puré.

◇ En un bol vacie la harina, la sal, la manteca y el zapallo, agregué 1/2 taza de agua, en la que coció el zapallo, si es necesario.

◇ Forme una masa blanda, amásela durante 10 minutos, usleree de 1/2 cm. de alto.

◇ Corte las sopaipillas con un molde redondo; pínchelas con un tenedor y fríalas en abundante manteca caliente.

◇ **Almíbar:** Coloque en una cacerola la chancaca, el azúcar, el agua y demás ingredientes.

◇ Deje hervir durante 15 minutos hasta que se forme un almíbar consistente.

◇ Vacie dentro del almíbar las sopaipillas y retírelas después de algunos minutos.

◇ Sirva bien caliente.

Repostería

BIZCOCHUELO BASE

Preparación: 30 minutos
Cocción: 20 minutos

8 huevos — 2 tazas de azúcar granulada — 4 cucharadas de harina — 4 cucharadas de chuño — 2 cucharaditas de polvos de hornear.

- ◇ Bata las claras a nieve.
- ◇ Prepare un almíbar de pelo con las dos tazas de azúcar y agréguela a las claras.
- ◇ Bata las yemas hasta que tomen un color más claro.
- ◇ Agregue las yemas a las claras batidas con el almíbar.
- ◇ Mezcle los ingredientes secos e incorpórelos al batido de huevos.
- ◇ No siga batiendo, solamente mezcle bien.
- ◇ Coloque la preparación en moldes o latas enmantequilladas.

CHOUX

Preparación: 20 minutos
Cocción: 10 minutos olla; 15 minutos horno.

125 gramos de mantequilla — 1 cucharada de azúcar — 1/2 cucharadita de sal — 1 taza de agua — 125 gramos de harina — 4 huevos.

- ◇ Hierva el agua con la sal, el azúcar y la mantequilla.
- ◇ Cuando esté hirviendo eche la harina de una sola vez, revuelva hasta que la mezcla se seque.
- ◇ Retire del fuego y, cuando esté tibia, agregue los huevos uno a uno.
- ◇ Ponga al horno esta pasta en forma de pequeños merengues en lata enmantequillada.

◇ Retire del horno y rellene con crema pastelera o chantilly.
◇ Horno muy caliente.
◇ También se puede aprovechar como guiso rellenando con sesos, pollo o erizos.

MANTECADOS

Preparación: 10 minutos
Cocción: 20 minutos

1/2 kilo de harina — 1/4 kilo de manteca — 2 huevos — 1 cucharada de azúcar — 1/2 taza de azúcar flor — canela en polvo.

◇ Derrita la manteca y deje enfriar.
◇ Bata ligeramente los huevos, yemas y claras juntas y agregue el azúcar flor.
◇ Incorpore la manteca tibia.
◇ En un bol vacie la harina, y de a poco mézclela con los huevos, manteca y azúcar.
◇ Prepare con todos estos ingredientes una masa blanda.
◇ Extiéndala sobre una superficie enharinada y corte los mantecados, dejándolos de 1 cm. de alto.
◇ Cuézalos durante 20 minutos en horno regular, sin que se tuesten.
◇ Al retirarlos del horno, espolvoree abundante azúcar flor y canela en polvo.

PAN DE PASCUA Nº 1

Preparación: 35 minutos
Cocción: 1 hora

6 tazas de harina — 6 huevos — 1 1/2 taza de azúcar flor — 1/2 taza de leche — 1/4 kilo de margarina — 1/2 cucharadita de canela molida — 30 gramos de levadura — 3 clavos de olor — 1/2 taza de nueces — 1/2 taza de pasas — 1/2 taza de fruta confitada — 1/2 taza de almendras — 1/2 tacita de coñac — 1/2 taza de agua tibia.

◇ Bata la mantequilla o margarina con el agua hasta formar una espuma.

- ◇ Junte los ingredientes secos, harina, azúcar y la canela.
- ◇ Bata los huevos, clara y yema juntas, agregue la leche disuelta con la levadura y el coñac.
- ◇ Pique las nueces, las almendras y las frutas confitadas, mézclelas con las pasas y el clavo de olor.
- ◇ Junte todos los ingredientes.
- ◇ Coloque la mezcla en molde enmantequillado.
- ◇ Cuézalo durante 1 hora en horno caliente.

PAN NAVIDEÑO

Preparación: 45 minutos
Cocción: 1 hora

4 tazas de harina — 4 cucharaditas de polvos de hornear — 1 taza de azúcar flor — 1/2 cucharadita de sal — 4 huevos — ralladura de limón y naranja — 2 cucharadas de coñac — 100 gramos de mantequilla — 1 taza de pasas — 2 tazas de puré de papas — 1 taza de fruta confitada — 1 taza de nueces partidas — 1 clara para pintar.

- ◇ Junte la harina con los polvos de hornear, el azúcar y la sal.
- ◇ Forme una corona, y en el centro coloque los huevos, la ralladura de limón y naranja, la mantequilla, el puré tibio y el coñac; amase juntando bien los ingredientes, enseguida añada la fruta confitada, las nueces y las pasas.
- ◇ Forme un pan redondo, hágale tres cortes en la superficie y pinte con la clara de huevo.
- ◇ Deje reposar en lugar abrigado durante 1 hora.
- ◇ Lleve a horno durante 1 hora.

ALMIBAR DE CHANCACA

Preparación: 15 minutos
Cocción: 15 minutos

1/4 kilo de chancaca — 1 taza de azúcar granulada — 2 tazas de agua — 1 palito de canela.

◇ Parta la chancaca en trozos pequeños.
◇ Agregue el agua y la canela.
◇ Coloque a hervir a fuego lento.
◇ Cuando la chancaca esté disuelta agregue la taza de azúcar granulada.
◇ Haga hervir la mezcla durante 15 minutos.

CREMA PASTELERA

Preparación: 10 minutos
Cocción: 5 minutos

1 huevo — 1 yema — 100 gramos de azúcar (1/2 taza) — 2 tazas de leche — 1 cucharada de harina — cáscara de limón o vainilla.

◇ Mezcle todos los ingredientes y colóquelos al fuego.
◇ Sin dejar de revolver, cuézalos durante 5 minutos después que hayan soltado el hervor.
◇ Sirve para rellenar pasteles y tortas.

WAFFLES

Preparación: 15 minutos
Cocción: 3 minutos

1 cucharada de mantequilla — 1 huevo — 1 taza de harina — 1 cucharadita de polvos de hornear — 1/2 cucharadita de sal — 1 taza de leche.

◇ Bata el huevo, clara y yema juntas.
◇ Agregue la mantequilla derretida, pero fría.
◇ Mezcle todos los ingredientes restantes y bátalos para obtener una pasta homogénea.
◇ Vierta porciones de este batido en una lata puesta sobre el fuego.
◇ Después de 2 ó 3 minutos dé vuelta la masa para que se dore por los dos lados; la lata no necesita estar aceitada, el batido se desprende fácilmente.
◇ Sirva con miel.

GALLETAS INES BERNARDITA

Preparación: 15 minutos
Cocción: 10 minutos

2 1/2 tazas de avena — 1 taza de azúcar flor — 1 cu-

charada de manteca — 1/2 cucharadita de sal — 3 huevos.

- ◇ Mezcle los ingredientes secos, avena, azúcar flor y sal.
- ◇ Derrita la manteca y déjela enfriar.
- ◇ Bata las claras a nieve y las yemas hasta que cambien de color.
- ◇ Mezcle todos los ingredientes.
- ◇ Enmantequille la lata del horno y forme las galletas.
- ◇ Cuézalas durante diez minutos a fuego medio.

GALLETAS MARIA LUISA

Preparación: 10 minutos
Cocción: 45 minutos

4 huevos — 1 taza colmada de azúcar flor — 1 1/2 taza de harina — 2 cucharaditas de polvos de hornear — ralladura de 1 limón.

- ◇ Bata las claras a nieve; agregue las yemas también batidas.
- ◇ Incorpore al batido el azúcar flor y siga batiendo.
- ◇ Mezcle la harina con los polvos de hornear y la ralladura de limón.
- ◇ Agregue estos ingredientes al batido, revuelva bien para deshacer los grumos.
- ◇ Enmantequille la lata del horno y forme las galletas sobre la lata vaciando el batido por cucharaditas.
- ◇ Doblan su volumen, así que es importante separarlas unas de otras.
- ◇ Cuézalas en horno suave durante 10 minutos.

GALLETAS MONICA

Preparación: 45 minutos
Cocción: 20 minutos

2 tazas de harina (colmadas) — 100 gramos de mantequilla — 1 taza de azúcar flor — ralladura de limón — 2 huevos — 2 cucharaditas de polvos de hornear — 2 cucharadas de chocolate.

- ◇ Mezcle la harina con los polvos de hornear

y el azúcar flor, la ralladura de limón.

- ◇ Derrita la mantequilla, deje enfriar y mézclela a los huevos batidos.
- ◇ Junte todos estos ingredientes, forme una masa blanda y divida en dos porciones.
- ◇ Mezcle una porción con el chocolate.
- ◇ Usleree separadamente las dos porciones hasta dejarla de 1/2 cm. de espesor.
- ◇ Coloque una sobre la otra y forme un rollo.
- ◇ Corte este rollo en pequeños círculos de 1/2 cm. de alto.
- ◇ Colóquelo sobre la lata del horno y cuézalas durante 20 minutos.

KUCHEN DE FRUTAS

Preparación: 45 minutos
Cocción: 45 minutos

1 taza de harina — 1 tacita de azúcar — 1 huevo — 1/2 tacita de leche — 1 cucharada de limón — 1 cucharada de margarina — 1 cucharadita de polvos de hornear.

- ◇ Mezcle el huevo con el azúcar y la margarina.
- ◇ Agregue la leche, luego el limón.
- ◇ Una la harina a los polvos de hornear y júntela a la mezcla anterior.
- ◇ Forme una masa blanda.
- ◇ Cubra el molde de kuchen previamente enmantequillado y lleve al horno durante 35 minutos.
- ◇ Rellene con frutas frescas y crema pastelera.
- ◇ Lleve nuevamente al horno durante 15 minutos.

KUCHEN DE MANZANAS

Preparación: 15 minutos
Cocción: 20 minutos

2 tazas de harina — 2 cucharaditas de polvos de hornear — 1/2 cucharadita de sal — 50 gramos de margarina — 2/3 de taza de agua — 1 cucharadita de azúcar.

RELLENO: **3 manzanas — 1 cucharadita de canela — 1/2 taza de azúcar flor.**

- ◇ Mezcle los ingredientes de la masa.
- ◇ Cubra el molde para kuchen con esta masa.
- ◇ Rellénelo con las manzanas peladas y cortadas delgadas espolvoreadas con canela y azúcar granulada.
- ◇ Cueza en horno regular durante 20 minutos.

MAZAPAN DE ALMENDRAS

2 tazas de azúcar — 2 tazas de almendras — 1/2 taza de agua — colorantes.

- ◇ Pele las almendras
- ◇ Haga un almíbar de pelo con el azúcar y el agua.
- ◇ Cuando el almíbar esté a punto, agregue las almendras enteras y peladas; revuelva durante 3 minutos y retire del fuego.
- ◇ Luego páselas por la máquina de moler (diente fino) dos veces.
- ◇ Colóquela sobre una superficie lisa y trabájela con una espátula para que quede bien unida.
- ◇ Guárdela en lugar fresco.
- ◇ Después de dos horas dé las formas que Ud. desee.
- ◇ Agregue el colorante. (Amarillo, verde o rojo vegetal).

GOMAS

Preparación: 8 horas
Cocción: 5 minutos

1 kilo de azúcar — 14 hojas de colapez — esencia de menta, piña y plátano — colores vegetales, verde y amarillo — 1 taza de azúcar flor.

- ◇ Moje la colapez en una taza de agua fría.
- ◇ Coloque el azúcar al fuego con una taza de agua hirviendo; cuando comience a hervir cuente dos minutos. Retire del fuego y agregue la colapez disuelta.
- ◇ Coloque todo a baño María y haga hervir tres minutos más.

◇ Separe en tres partes. A una parte agregue esencia de piña y deje blanca; a la otra color verde y esencia de menta; y a la tercera, esencia de plátano y color amarillo.
◇ Vacie en un molde de dos centímetros y deje enfriar hasta que endurezca.
◇ Luego corte en dados y páselos por azúcar flor.

TORTA FRIA

Preparación: 30 minutos
Cocción: No tiene

6 paquetes de galletas de chocolate (Tritón o Celia) — 3 bolsas de crema de leche batida — 1 taza de azúcar flor.

◇ Bata la crema durante 20 minutos y agregue el azúcar flor.
◇ Abra las galletas que vienen unidas de a dos por la crema blanca.
◇ En un molde desarmable forme la torta colocando una capa de galletas, alternando con una capa de crema, hasta terminar con galletas.
◇ Presione para que quede compacta.
◇ Coloque al refrigerador durante 2 horas.
◇ Desmolde y cúbrala con crema.

TRENZA DULCE

Preparación: 20 minutos
Cocción: 30 minutos

1 kilo de harina — 3 cucharadas de levadura seca — 1/2 litro de leche — 2 cucharadas de mantequilla — raspadura de 1 limón — 2 huevos — 1 cucharada de azúcar flor — 1/2 cucharadita de sal — 1 yema de huevo — 1 cucharada de azúcar granulada.

◇ Prepare la levadura (disuelva en agua tibia con 1/2 cucharada de azúcar).
◇ Mezcle la mantequilla con la leche tibia.
◇ Junte la harina con los ingredientes anteriores y agregue los huevos, raspadura de limón, el azúcar y la sal.

◇ No amase, junte bien los ingredientes.
◇ Haga tres cordones de 30 cms. de largo.
◇ Tréncelos, humedeciendo con agua los extremos.
◇ Unte la trenza con la yema de huevo y espolvoree azúcar flor; deje reposar 20 minutos.
◇ Cueza 20 minutos en horno suave.

PIE DE LIMON

Preparación: 45 minutos
Cocción: 30 minutos

100 gramos de mantequilla — 1 huevo — 1/2 cucharadita de polvos de hornear — harina necesaria para una masa blanda.

◇ Bata muy bien la mantequilla y el azúcar flor, agregue el huevo entero.
◇ Una bien, añada la harina y los polvos de hornear.
◇ Coloque en un molde enmantequillado, pinche la masa para que no se ampolle ni se levante.
◇ Ponga al horno durante 15 minutos.

BRAZO DE REINA

Preparación: 15 minutos
Cocción: 10 minutos

(8 personas)

4 huevos — 4 cucharadas de azúcar flor — 3 cucharadas de harina — 1 taza de manjar blanco — 1/2 taza de azúcar para hacer almíbar.

◇ Bata las claras a punto de nieve, agregue el azúcar flor, las yemas, la harina, siga batiendo hasta mezclar muy bien.
◇ Enmantequille una lata, ponga la mezcla en ella y lleve a horno durante 5 a 10 minutos.
◇ Retire del horno, sáquela del molde y colóquela extendida sobre un paño húmedo, róciela con el almíbar, enseguida extienda sobre ella el manjar blanco y enróllela.

ROLLO CONFITADO

Preparación: 20 minutos
Cocción: No tiene

(15 a 18 personas)

80 gramos de mantequilla — 1 tarro de leche condensada — 3 tazas de galletas de vino o María, molidas — 1 tarro de leche condensada hecho manjar — 1 1/2 taza de nueces molidas — 3/4 taza fruta confitada picada.

◇ Bata bien la mantequilla, añada la leche y luego las galletas molidas, mezcle y forme una masa seca.

◇ Sobre un papel de mantequilla aceitado, ponga esta masa y extiéndala con un uslero.

◇ Cubra con el manjar mezclado con las nueces, luego distribuya la fruta confitada y enrolle sobre sí mismo, ayudándose con el papel y comprimiendo bastante.

◇ Envuélvalo con el mismo papel y deje en sitio fresco de un día para otro.

◇ Retire el papel y corte en tajadas de 1 cm. más o menos.

TARTALETAS DE CASTAÑAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 15 minutos

(12 a 14 unidades)

MASA: **1 1/2 taza de harina cernida — 1/2 cucharadita de polvos para hornear — 4 yemas — 1/2 taza de azucar flor cernida — 1 cucharada de coñac o pisco.**

RELLENO Y DECORADO:

1 kilo de castañas cocidas y peladas — 4 cucharadas colmadas de crema — 1 trocito de palo de vainilla — 2 cucharadas de coñac — azúcar flor al gusto.

◇ Cierna juntos los ingredientes secos, añada las yemas una a una y lentamente el coñac o pisco.

◇ Trabaje la masa hasta que esté lisa y suave, que no se pegue en las manos; extiéndala en una tabla enharinada, usleree.

◇ Forre con ella moldecitos enmantequillados.
◇ Pinche el fondo y bordes con un tenedor y lleve a horno caliente durante 12 ó 15 minutos.
◇ Desmolde y deje enfriar.

RELLENO Y DECORADO:

◇ Pase por cedazo las castañas cocidas y peladas apartando unas pocas.
◇ Bata la crema con la vainilla, añada el puré de castañas, el coñac y el azúcar flor al gusto.
◇ Rellene las tartaletas con este puré.
◇ Prepare un almíbar liviano con 1/2 taza de azúcar y 1/4 taza de agua.
◇ Vacie las castañas que dejó apartes y dé punto, hirviendo suavemente.
◇ De vez en cuando, a medida que se consuma, agregue agua caliente hasta completar una taza.
◇ Con esas castañas decore las tartaletas.

KUCHEN DE MIGAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 30 minutos

(12 personas)

50 gramos de mantequilla — 1/2 taza de azúcar granulada — 1 huevo — 2 tazas de harina — 4 cucharadas de leche — 2 cucharaditas de polvos de hornear.

MIGAS: **1/2 taza de harina — 1/2 taza de azúcar flor cernida — 1/2 cucharadita de canela — 1 cucharada de agua fría — 100 gramos de mantequilla.**

◇ Cierna juntos los ingredientes secos y añádalos poco a poco a la mantequilla previamente batida con el azúcar y el huevo.
◇ Añada la leche, mezcle bien y vacie a molde enmantequillado.
◇ Lleve a horno regular y cuando esté a media cocción espolvoréelo con las migas.
◇ **Miga:** Cierna juntos los ingredientes secos,

añada la mantequilla y una cucharada de agua fría.

◇ Una bien con las manos enharinadas, desmenuce esta mezcla dejándola caer en forma de migas sobre la masa.

◇ Espolvoree con azúcar granulada y termine la cocción del kuchen, 30 minutos en total; debe quedar dorado.

◇ Desmolde y deje enfriar.

CASQUITOS DE NARANJAS

Preparación: 20 minutos
Cocción: No tiene

4 naranjas - 2 tazas de jugo de naranjas - 3 cucharadas de azúcar granulada - 2½ hojas de colapez o 2½ cucharadas de colapez en polvo.

◇ Corte un círculo en un extremo de la naranja y sáquele con cuidado toda la pulpa.

◇ Deshaga la colapez en dos cucharadas de agua caliente, añada el jugo de naranjas.

◇ Llene las cáscaras con el jugo.

◇ Coloque en el refrigerador hasta que cuaje.

◇ Cuando esté cuajada, corte las naranjas en casquitos con un cuchillo mojado para no romper la jalea.

HOJUELAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 10 minutos
(6 personas)

2 cucharadas de mantequilla o manteca - 2 yemas de huevo - 1/2 taza de salmuera en leche - 1½ taza de harina.

ALMIBAR: **1½ taza de azúcar granulada - 1 taza de agua - raspaduras de naranjas.**

◇ Haga una masa dura con las dos cucharadas de manteca o mantequilla, las dos yemas, un poco de salmuera en leche y la harina.

◇ Sobe muy bien y usleree delgado.

◇ Pinche con tenedor y recorte con ruleta; fríalas.
◇ Sirva muy caliente, pasadas por almíbar con naranjas.

PAN DE PASCUA ECONOMICO

Preparación: 30 minutos
Cocción: 1 hora

1 taza de leche - 1/2 taza de pasas - 1/2 taza de nueces picadas - 1/2 taza de frutas confitadas - 2 clavos de olor - 2 palitos de canela - 1/2 kilo de harina - 1/2 taza de azúcar flor - 1 cucharada de mantequilla - 3 huevos - 1 cucharadita de bicarbonato - 1 cucharadita de crémor - 1 copita de pisco.

◇ Bata la mantequilla con el azúcar, agregue las yemas y luego las claras bien batidas.
◇ Bata la mezcla, añada una taza de leche, en la que habrá disuelto una cucharadita de bicarbonato y la harina mezclada con una cucharadita de crémor.
◇ Agregue las pasas, las nueces picadas, las frutas confitadas picadas, el clavo de olor, la canela y licor fuerte si desea.
◇ Con todos estos ingredientes forme la masa, haga un pan grande y ponga al horno durante 1 hora.

PAN SANTA CLAUS

Preparación: 45 minutos
Cocción: 1 hora 15 minutos

1 kilo de harina - 1/2 kilo de azúcar flor - 1/2 kilo de mantequilla - 1/4 kilo de pasas corinto - 1/4 kilo de nueces peladas - 1/4 kilo de pasas sultanas - 1/4 kilo de fruta confitada - 6 huevos - 3 cucharadas de ron - 1 cucharadita de canela molida - 1 pizca de nuez moscada - 2 clavos de olor - 1 cucharadita de bicarbonato disuelto en agua - 2 cucharadas de vinagre blanco - 2 cucharadas de agua fría.

◇ Bata la mantequilla con dos cucharadas de agua fría, hasta que quede como crema.
◇ Agregue el azúcar, enseguida las yemas de a poco.
◇ Una vez que esté bien batido, agregue la harina con las tres cucharadas de ron, y los demás ingredientes.
◇ Enseguida, las claras batidas a nieve, y por último, el bicarbonato disuelto y la fruta confitada.
◇ Enmantequille un molde y vacie dentro la mezcla.
◇ Lleve a horno caliente por 15 minutos; enseguida baje el calor y déjelo cocer una hora, mas o menos.

SALSA DE CHOCOLATE

Preparación: 10 minutos
Cocción: 20 minutos
(Para budines y flanes)

3 yemas — 1 cucharada de mantequilla — 1/2 taza de chocolate — 1 cucharada de vainilla — 1/2 litro de leche.

◇ Hierva la leche con la vainilla, agregue el chocolate y la mantequilla.
◇ Retire del fuego y agregue a esta crema las yemas disueltas en 1/4 taza de leche tibia.

PAN DE PASCUA Nº 2

Preparación: 45 minutos
Cocción: 1 hora 15 minutos

5 1/2 tazas de harina — 1 taza de azúcar flor — 1/4 kilo de mantequilla o margarina — 30 grs. de levadura — 1/2 taza de almendras picadas — 1/2 taza de nueces picadas — 2 cucharadas de anís de semilla — 6 huevos — 1/2 taza de fruta confitada picada — 1 cucharada de coñac — 1/2 taza de agua tibia — 1 cucharada de pílsener — 1/2 taza de pasas sin pepas.

◇ Muela la levadura con el tenedor y disuélvala poco a poco, agregándole la 1/2 taza de agua tibia; añada una taza de harina cernida e incorpórela bien. De-

je esta mezcla en un lugar abrigado para que esponje.

◇ Enseguida, agregue el resto de la harina cernida junto con el azúcar flor, la mantequilla a la temperatura ambiente, cinco huevos, la pílsener y el coñac; mezcle bien hasta obtener una preparación homogénea y añada las pasas, las nueces, almendras, el anís, la fruta confitada.

◇ Una estos ingredientes a la masa. Enharinándose las manos para que la masa no se pegue en ellas, forme una bola y póngala sobre la lata del horno enmantequillado.

◇ Corte una tira de papel enmantequillado de 10 cm. de ancho y forme con ella un aro de 10 cm. de diámetro, más grande que la bola de masa y colóquelo rodeando la masa.

◇ Esto sirve para que el pan al liudar no se extienda demasiado y no quede chato.

◇ Vuelva a ponerlo por 15 minutos en lugar abrigado, píntelo con huevo batido; hágale en el medio un corte en triángulo y cuézalo a fuego lento.

QUEQUE CON 1 HUEVO

Preparación: 15 minutos
Cocción: 40 minutos

2 tazas de harina — 1 taza de azúcar granulada — 2 tazas de leche — 1 huevo — 1 cucharada de manteca — 1 cucharada de postre de polvos de hornear — ralladura de 1 limón.

◇ Bata el azúcar con la manteca hasta formar una crema.

◇ Agregue el huevo; y alternando la leche y la harina.

◇ Finalmente los polvos de hornear y la ralladura de limón.

◇ Horno suave 40 minutos.

Conservas y mermeladas

SALSA DE TOMATES (sin esterilizar)

Preparación: 1 hora
Cocción: 1 hora y 30 minutos

100 tomates — 6 cebollas — 6 pimientos — 8 clavos de olor — 3/4 vinagre — 1/8 sal — 2 cucharadas mostaza inglesa colmada — 8 ajíes picantes · 6 hojas de laurel — 1 palo de canela — 1 nuez moscada — 1/4 kilo de azúcar — 15 gramos de pimienta entera.

◇ Una todos los ingredientes y hierva hasta que estén completamente cocidos (más o menos 2 horas).
◇ Pase por cedazo.
◇ Vacie nuevamente a la cacerola y haga hervir hasta que esté espeso.
◇ Embotelle estando caliente.
◇ Una vez frío agregue aceite y tape con corcho.
◇ No se esteriliza.

DAMASCOS EN CONSERVAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 20 minutos
(para frascos de 1 litro)

15 ó 20 damascos — almíbar 2 tazas más o menos — 1 taza de azúcar — 3 tazas de agua.

◇ Elija damascos sanos y maduros.
◇ Límpielos prolijamente, pártalos por la mitad retirando el cuesco.
◇ Acondiciónelos en el frasco, colocándolos boca abajo unos sobre otros, presionando para que queden apretados.
◇ Cubra la fruta con el almíbar frío, prepara-

da con el azúcar y el agua.
◇ Tape los frascos y acondiciónelos.
◇ Cueza durante 20 minutos.

SALSA DE AJI

Preparación: 45 minutos
Cocción: no tiene

80 ajíes verdes — 8 cucharadas de sal — 1/4 litro de aceite.

◇ Limpie el ají con un paño seco y retire el tallo.
◇ Páselos por la máquina de moler sin mojarlos.
◇ Cada ocho ajíes agregue una cucharada de sal de cocina.
◇ Recoja el jugo en una fuente colocada debajo de la máquina.
◇ Con ayuda de una cuchara, revuelva el jugo con la pulpa.
◇ Coloque todo esto en un paño mojado para que estile.
◇ Amarre el paño en las cuatro puntas, deje estilar el jugo varias horas.
◇ Enváselo después de 2 días.
◇ Tape con corcho nuevo.
◇ Cubra la superficie con un poco de aceite (altura de dos cms.).

MIEL DE MELON

Preparación: 1 hora
Cocción: 45 minutos

10 tazas de jugo de melón — 5 tazas de azúcar granulada.

◇ Pele el melón, píquelo en trozos y colóquelos en una bolsa limpia, exprimiendo todo el jugo y recibiéndolo en una fuente.
◇ Mida para una taza de jugo de melón, 1/2 taza de azúcar; junte los ingredientes, y cuézalos a fuego lento hasta reducirlos.
◇ Debe quedar espeso como el aceite.

COMO CONSERVAR CHOCLOS

Preparación: 30 minutos
Maceración: 3 horas
(Para 10 choclos)

10 tazas de choclos picados — 1 taza de azúcar — 1/2 taza de sal gruesa.

- ◇ Quite las hojas a los choclos y límpielos bien.
- ◇ Corte el grano en dos capas.
- ◇ Mida 10 tazas de granos y mezcle con una taza de azúcar y 1/2 de sal.
- ◇ Mezcle con todos los ingredientes.
- ◇ Déjelos macerar durante 3 horas.
- ◇ Luego guárdelos en frascos de boca ancha sin taparlos.
- ◇ No los cueza ni los esterilice. Se conservan perfectamente sin descomponerse durante varios meses.
- ◇ Cubra los frascos con un papel de mantequilla al que claveteará con un tenedor para que entre un poco de aire.
- ◇ Cuando vaya a emplear el choclo en alguna preparación, lávelo bien y cuézalo en abundante agua para quitar la sal y el azúcar.

DULCE DE ALCAYOTA

Preparación: 30 minutos
Cocción: 45 minutos

1 1/2 kilo de alcayota — igual de azúcar — 3 clavos de olor — ralladura de naranja — 1/8 kilo de nueces.

- ◇ Coloque la alcayota entera en el horno suave y manténgala durante 20 minutos, cambiándola de lado y dándola vuelta para que no se queme. Se produce así la cocción interna de este fruto.
- ◇ Luego retírela del horno; déjela enfriar.
- ◇ Pártala y quite la cáscara.
- ◇ Obtendrá una masa compacta de la pulpa que tiene aspecto de hilos.
- ◇ Desgaje y separe estos hilos y déjelos estilar.
- ◇ Luego pese igual can-

da con el azúcar y el agua.
◇ Tape los frascos y acondiciónelos.
◇ Cueza durante 20 minutos.

SALSA DE AJI

Preparación: 45 minutos
Cocción: no tiene

80 ajíes verdes — 8 cucharadas de sal — 1/4 litro de aceite.

◇ Limpie el ají con un paño seco y retire el tallo.
◇ Páselos por la máquina de moler sin mojarlos.
◇ Cada ocho ajíes agregue una cucharada de sal de cocina.
◇ Recoja el jugo en una fuente colocada debajo de la máquina.
◇ Con ayuda de una cuchara, revuelva el jugo con la pulpa.
◇ Coloque todo esto en un paño mojado para que estile.
◇ Amarre el paño en las cuatro puntas, deje estilar el jugo varias horas.
◇ Enváselo después de 2 días.
◇ Tape con corcho nuevo.
◇ Cubra la superficie con un poco de aceite (altura de dos cms.).

MIEL DE MELON

Preparación: 1 hora
Cocción: 45 minutos

10 tazas de jugo de melón — 5 tazas de azúcar granulada.

◇ Pele el melón, píquelo en trozos y colóquelos en una bolsa limpia, exprimiendo todo el jugo y recibiéndolo en una fuente.
◇ Mida para una taza de jugo de melón, 1/2 taza de azúcar; junte los ingredientes, y cuézalos a fuego lento hasta reducirlos.
◇ Debe quedar espeso como el aceite.

tidad de alcayotas que de azúcar.

◇ Mezcle la alcayota con el azúcar y déjela macerar durante 8 horas; si las hebras son muy largas córtelas un poco.

◇ Después de las 8 horas, agregue la ralladura de naranja y colóquelo al fuego hasta darle punto. Revuelva constantemente para que no se queme. Desde que empiece a hervir cuente 30 minutos y retire del fuego. Agregue las nueces tostadas.

MERMELADA DE NARANJAS

Preparación: 1 hora
Cocción: 1 hora

6 naranjas — 2 kilos de azúcar granulada — 10 tazas de agua.

◇ Lave prolijamente las naranjas y cuézalas sin partirlas en las 10 tazas de agua, durante 20 minutos más o menos; se conoce que están cocidas cuando al pincharlas con un tenedor se notan blandas.

◇ Una vez cocidas retire las naranjas del agua de cocción sin botar esta última.

◇ Corte finamente las naranjas cáscara y pulpa juntas.

◇ Conserve las pepas, que colocará en un pequeño saco de género suave para dar punto, junto con la mermelada.

◇ Junte el agua donde coció la naranja con el azúcar granulada, deje hervir revolviendo de vez en cuando hasta que se deshaga el azúcar.

◇ Cuando suelte el hervor, agregue las naranjas picadas y la bolsita con las pepas.

◇ Deje cocer durante 40 minutos, una vez que haya soltado el hervor.

Cócteles y bebidas

PISCO SOUR

Preparación: 5 minutos
(Proporción por persona)

3 partes de pisco — 1 parte de limón — 1 cucharadita de azúcar — hielo.

◇ Mezcle todos los ingredientes y agítelos fuertemente en una coctelera.
◇ Sirva en vaso de cóctel.

TRAGO LARGO

(Para 1 vaso)

1 copita de jugo de fruta — 2 copitas de pisco o aguardiente — 1 cucharada de azúcar — agua mineral — hielo — jugo de 1/2 limón.

◇ Escoja el jugo de fruta de la temporada (damasco, frutilla, frambuesa).
◇ Mezcle el jugo con el licor, la cucharada de azúcar, el jugo de limón y bata para mezclarlo bien.
◇ Agregue el hielo.
◇ Complete el vaso con agua mineral.

MOTE CON HUESILLOS

Cocción: 30 minutos
(30 porciones)

1/2 kilo de huesillos — 1 1/2 taza de azúcar granulada — 2 palitos de canela — 1 cáscara de limón — 2 clavos de olor — 1 1/2 litro de agua — 1/2 kilo de mote.

◇ Dore el azúcar en la misma olla donde va a cocer los huesillos.
◇ Agregue el agua hirviendo y los huesillos previamente remojados (4 horas antes de cocerlos).

◇ Agregue la canela, la cáscara de limón y los clavos de olor.
◇ Cueza durante 30 minutos.
◇ Sirva frío acompañado con el mote.

MELON CON VINO BLANCO

Preparación: 10 minutos

1 melón de regular tamaño — 1/2 litro de vino blanco — 2 plátanos — 2 duraznos — 1 taza de azúcar.

◇ Retire una capa delgada de la cáscara del melón en uno de sus extremos, para mantenerlo así firme en su base.
◇ Corte otra capa de la cáscara por el extremo superior y ahuéquelo retirando la pulpa.
◇ Pele y pique los plátanos y los duraznos; agregue la comida del melón también picado y mezcle con azúcar.
◇ Rellene el melón y vierta el vino sobre las frutas.
◇ Sirva muy helado.

CHAMPAÑA CON FRUTAS

(8 personas)

1 botella de champaña — 1/4 kilo de frutillas, frambuesas o piña — 3 cucharadas de azúcar flor.

◇ Limpie y lave las frutillas.
◇ Muélalas con un tenedor y agrégueles el azúcar.
◇ Coloque en cada copa una cucharada sopera de este puré.
◇ Vierta sobre el champaña bien helado.

COLA DE MONO

(3 litros)

2 litros de leche — 1 botella de pisco o aguardiente — 3 yemas — 3 clavos de olor — 6 cucharadas de café instantáneo — 3/4 taza azúcar granulada — canela — vainilla — limón.

◇ Ponga a hervir la leche junto con el azú-

car, clavos de olor, canela, vainilla y limón.

- ◇ Agregue el café disuelto en un poco de leche caliente.
- ◇ Deshaga las yemas en un poco de leche tibia y agréguelas a la preparación.
- ◇ Colóquelas al fuego, revolviéndola para que espese, cuidando que no suelte el hervor, pues las yemas se cortan.
- ◇ Deje enfriar y finalmente agregue el licor.
- ◇ Embotelle y guarde en refrigerador (dura hasta 10 días).

CAFE HELADO

Preparación: 10 minutos
Congelación del helado: 8 horas

(8 personas)

2 litros de leche — azúcar a gusto — 1 taza de crema batida — 8 cucharaditas de café soluble.

HELADOS: **1 litro de leche — 1 taza de azúcar — 1 cucharada de maicena — — vainilla — 2 yemas.**

- ◇ Prepare los helados con 8 a 10 horas de anticipación, de la siguiente manera:
- ◇ Mezcle la leche con el azúcar y la vainilla.
- ◇ Agregue la maicena disuelta en un poco de leche fría. Hierva 3 minutos.
- ◇ Deshaga las yemas en un poco de crema tibia y agréguela a la preparación anterior.
- ◇ Sin dejar de revolver, colóquela al fuego suave, cuidando que no se corten.
- ◇ Vierta la mezcla en la cubetera y llévela al freezer cuando esté tibia.
- ◇ Luego prepare la leche con el azúcar y café instantáneo.
- ◇ Llene los vasos con esta preparación hasta la tercera parte, coloque sobre la leche una porción de helados y sobre ellos un moño de crema batida.

PONCHE A LA ROMANA

(100 vasos)

5 litros de helados de piña — 2 1/2 litros de vino blanco — 1 botella grande de coñac — 3 botellas de champaña — 1 botella de ron.

◇ Conserve los helados en el bote donde los compró, especial para helados y cargado de hielo. Pida a su proveedor que se los dé en un bote de 12 litros.
◇ Vierta todos los licores a excepción del champaña, de a poco, sobre los helados, y con una paleta de madera, bátalos constantemente para que todo se mezcle bien.
◇ Finalmente, en el momento de servir, agregue el champaña y sirva en vasos o copas especiales para ponche a la romana.

MARTINI SECO

9 copas de gin — 3 copas de vermouth seco — 12 aceitunas verdes — 12 cascaritas de limón — hielo picado.

◇ Pique el hielo. (Doce cubos más o menos).
◇ Corte pequeños trozos de cáscara de limón.
◇ Coloque en cada copa una aceituna y un trozo de cáscara de limón.
◇ Mezcle en un jarro, revolviendo con una cuchara, el gin con el vermouth, en la proporción indicada. Agregue el hielo, calculando un cubo por cada copa, y revuelva bien.
◇ Vacie en las copas de cóctel, ayudándose de un colador para evitar que el hielo caiga al vaciar el trago.

Bocaditos para cóctel

BOCADITOS PARA COCTEL

Preparación: 10 minutos.
Cocción: 10 minutos

8 torrejas de pan de molde — mantequilla — 3 cucharadas de queso rallado — 1 cucharada de mostaza — 1 cucharada de ají — 2 cucharadas de leche.

◇ Corte las orillas del pan, enmantequíllelas y divídalo en cuatro.
◇ Prepare una pasta con el queso, la mostaza, el ají y la leche.
◇ Cubra los trozos de pan con esta mezcla y colóquelo al horno durante 10 minutos.

PALITOS DE QUESO

Preparación: 10 minutos
Cocción: 10 minutos

(1/2 kilo de palitos)

2 tazas de harina — 1/2 cucharada de sal — 3 cucharadas de polvos de hornear — 1/2 taza de manteca — 1/2 taza de queso rallado — 3 cucharadas de ají colorado — 1/2 taza de leche.

◇ Disuelva la manteca en la leche tibia.
◇ Mezcle todos los ingredientes sin amasar.
◇ Extienda la masa dándole una altura de más o menos 1/2 cm.
◇ Corte bastoncitos de 1/2 cm. de ancho por 4 cm. de largo.
◇ Cuézalos en horno suave.

MEDIAS LUNAS

Preparación: 10 minutos
Cocción: 15 minutos

1 cebolla — 1 huevo — 1/2 taza de harina — 2 ta-

Bocaditos para cóctel

zas de leche — sal — manteca o aceite para freír.

- ◇ Pele y corte la cebolla en argollas, despéguelas una de otra y pártalas en dos, obteniendo así varias medias lunas.
- ◇ Prepare un batido con la harina, el huevo y la leche; agregue sal.
- ◇ Pase la cebolla por el batido y fría en abundante aceite.

CANAPES DE HUEVO

Preparación: 20 minutos
Cocción: 10 minutos

(30 sandwiches)

3 huevos — 1/2 taza de crema — sal — pimienta — aceitunas para decorar.

- ◇ Hierva los huevos durante 10 minutos.
- ◇ Vácielos al agua helada para que se desprenda la cáscara y muélalos con tenedor.
- ◇ Agregue la crema, sal y pimienta.
- ◇ Aplíquela en el pan enmantequillado.

SANDWICHES DE QUESO CALIENTE

Preparación: 10 minutos
Cocción: 5 minutos a horno

(25 sandwiches tipo chico)

1/2 pan de mantequilla de 1/8 kilo — 1/4 kilo de queso.

- ◇ Enmantequille el pan y ponga una torrejita de queso en cada tajada.
- ◇ Le recomendamos hacerlos tapados.
- ◇ Caliente el horno y ponga los sandwiches 5 minutos antes de servir.

CIRUELAS RELLENAS

Preparación: 30 minutos
Cocción: 10 minutos

1/2 kilo de ciruelas secas — 1/4 kilo de queso mantecoso — 200 grs. de tocino ahumado.

Bocaditos para cóctel

◇ Lave las ciruelas y déjelas remojando en agua hirviendo durante 5 minutos. Sáquelas del agua y estílelas en un cedazo para quitarles el agua.

◇ Hágales un corte a lo largo con un cuchillo, sáqueles el hueso, rellénelas con un pedacito de queso y enseguida envuélvalas en una tirita de tocino, ensártelas en un palito para cóctel y llévelas al horno bien caliente durante 10 minutos.

◇ Sirva bien caliente sin quitarles el palito.

CANOAS DE APIO

Preparación: 15 minutos
Cocción: No tiene.

1 mata de apio — 1/2 taza de leche — 1/2 kilo de queso roquefort.

◇ Pele bien el apio, eligiendo las partes más gruesas, córtelo en trocitos de 5 cms. de largo.

◇ Muela el queso y júntelo con la leche; debe quedar una pasta espesa.

◇ Con esta pasta rellene los rectángulos de apio.

◇ Sirva frío.

EMPANADITAS

Preparación: 45 minutos
Cocción: 20 minutos

Masa

2 huevos — 1 copita de vino blanco — 1 cucharada de postre de manteca — harina necesaria — 1/2 cucharadita de sal — aceite para freír.

Relleno

1/4 kilo de posta molida — 1 cebolla picada finita — 1 cucharada de manteca hecha color — 1/2 cucharadita de comino molido — sal — pimienta — 1/2 cucharadita de ají picante.

◇ Coloque en un tiesto hondo los huevos, el vino, la manteca, la sal y agregue harina

cernida hasta formar una bola, que no se pegue en las manos.

- ◇ Usleree delgada, clavetee con tenedor y corte tiritas largas de más o menos 8 cms. de ancho.
- ◇ Ponga a lo largo de la tira pequeños montoncitos de rellenos, separados unos de otros.
- ◇ Humedezca la masa en contorno del relleno, dóblela dejando encerrado el pino.
- ◇ Córtela en una rodela y fríalas en aceite caliente.
- ◇ Retírelas con un espumador a una fuente cubierta con papel.
- ◇ **Relleno:** Dore la carne en la cucharada de manteca, añada la cebolla, fría un poco, agregue el huevo duro y condimente.
- ◇ Deje enfriar el pino antes de rellenar.
- ◇ Si desea, sirva las empanaditas espolvoreadas con azúcar flor.

CROQUETAS DE POLLO

Preparación: 30 minutos
Cocción: 15 minutos

1 pollo de 1 kilo — 1 marraqueta o el equivalente remojado — 2 cucharadas de cebolla rallada — la punta del cuchillo de pimienta — 2 huevos — sal — 1 cucharada de perejil picado — 1 taza de pan rallado.

- ◇ Cueza el pollo y córtelo en presas, páselo por la máquina de moler.
- ◇ En una fuente coloque la cebolla frita, pimienta y perejil; el pan remojado y pasado por cedazo, dos huevos batidos juntos claras y yemas y sal.
- ◇ Agregue el pollo molido, revuelva todo muy bien como amasando y forme pequeñas albóndigas.
- ◇ Pase por pan rallado y fríalas.
- ◇ Colóquelas en una budinera forrada en papel, para absorber el aceite sobrante y colóquela en una fuente ensartadas con palitos para cóctel.
- ◇ Acompáñelas con mayonesa, mostaza o salsa americana.

INDICE ALFABETICO DE RECETAS

Ajiaco 80
Albóndigas 79
Albóndigas 168
Albóndigas al jugo 187
Alcachofas a la americana 70
Alcachofas fiesta 85
Almejas al horno 132
Almíbar de chancaca 215
Arroz a la chilena 108
Arroz cocido 109
Arroz con palta 63
Arroz frío con langostinos 70
Arroz graneado 109
Asado mechado al horno 190

Bacalao chillanejo 129
Bavarois 204
Bavarois de naranjas 207
Berenjenas y zapallitos en tomates 89
Bife mandarín 180
Biftec corriente 188
Biftec especial a la plancha 188
Bizcochuelo base 213
Bocaditos para cóctel 236
Brazo de reina 221
Budín de atún 131
Budín de carne 182
Budín de coliflor 94
Budín de lúcumas 209
Budín de repollo 117
Budín de salchichas 172

Café helado 234
Cajitas con atún 128
Cajoncitos de arvejas 104
Caldillo de almejas 77
Caldillo de choros 78
Caldillo Mema 83

Caldo rápido 79
Caldo sencillo 73
Canapés de huevo 237
Canelones rellenos 121
Canoas de apio 238
Carbonada sureña 81
Carne a la campesina 187
Carne a la normanda 185
Casquitos de naranjas 224
Causeo de patitas a la chilena 158
Cazuela de ave 81
Cazuela de cordero 78
Cazuela de chancho 82
Cebiche 136
Ciruelas rellenas 237
Civet de liebre 194
Codornices escabechadas 193
Cola de mono 233
Coliflor con salsa 95
Cómo conservar choclos 230
Conejo campesino 195
Conejo cordillerano 196
Conejo escabechado 191
Conejo provinciano 197
Consomé reina 80
Copa de frutillas 205
Copa de lúcumas 208
Copa pompadour 209
Cordero a la milanesa 160
Cordero al palo 166
Corvina con salsa de vino blanco 135
Corvina escabechada 134
Corvina fría con salsa de erizos 138
Crema de erizos 137
Crema de espárragos 75
Crema de espinacas 75
Crema de maíz 76
Crema de mariscos 74
Crema de palta caliente 74
Crema pastelera 216
Croquetas de pollo 239

Chanfaina criolla 155
Champaña con frutas 233

Chancho a la cacerola 177
Charquicán 92
Charquicán de cochayuyo 100
Charquicán sureño 99
Chevalier de queso 94
Choritos en su concha 129
Choux 213
Chuletas a la jardinera 164
Chuletas al jugo 165
Chuletas apanadas 178
Chuletas borrachitas 173
Chuletas crema borracha 169
Chuletas de verduras 89
Chuletas mistral 176
Chupe de habas 90
Chupe de papas 95

Damascos en conserva 228
Dulce de alcayota 230

El Biftec 188
Empanadas de corvina 127
Empanadas de choritos 125
Empanadas de horno 118
Empanaditas 238
Empanaditas de queso 120
Ensalada California 69
Ensalada de fideos 72
Ensalada de papas 68
Ensalada de patitas 156
Ensalada de pollo 140
Ensalada rusa 69
Entrada de alcachofas 66
Entrada de tomates 64
Entrada de porotos 71
Entrada fácil 63
Entrada primavera 63
Erizos al natural 131
Escalopas 189
Escalopas con salsa de limón 162
Escalopas de ballena 130
Escalopas napolitanas 181
Espaldilla rellena 167
Estofado 185
Estofado de alcachofas 86

Estofado Temuco 160

Filete chillanejo 174
Filetes de jurel a la cacerola 130
Filetitos con champiñones 186
Flan celestial 111
Flan de choclo 91
Flan de espinacas 116
Flan de queso 114
Flan de vainilla 200
Flancitos de alcachofas 96
Flancitos de coliflor 87
Fricassé de cochayuyo 97
Fricassé de verduras 91
Fritos de espuma 210
Fritos de manzanas 205
Fritos de porotos verdes 98

Galletas Inés Bernardita 216
Galletas María Luisa 217
Galletas Mónica 217
Garbanzos con longanizas 104
Garbanzos con mote 106
Gomas 219
Guatitas a la yugoslava 158
Guisos de zapallitos 98
Guiso sabroso 153

Habas con salsa de nuez 88
Hamburgués 184
Hamburguesas sorpresa 184
Hígados en coñac envueltos en tocino 157
Hojuelas 224
Huevos a la ligera 112
Huevos a la crema 115
Huevos al cajón 114
Huevos al revés 200
Huevos con tomates 112
Huevo mol 209
Huevos rápidos 116

Jalea de frutas 211
Jamón con piña 173

Kuchen de frutas 218
Kuchen de manzanas 218

Kuchen de migas 223
Kuchen mamá 151

Lengua de cordero con vino blanco 154
Lengua nogada 152
Lenguado al gratín 137
Lentejas 104
Lentejas de las monjas 105
Liebre a la sureña 198
Locos apanados 136
Locos El Tabo 135
Locos primavera 132
Lomo a la criolla 170
Lomo de chancho con puré 171
Lomo rápido 170
Lomito de chancho 178
Lomito con piña 179
Lomito de invierno 172
Longanizas germanas 177

Malaya chilota 180
Mantecados 214
Martini seco 235
Masa para tallarines 119
Mazapán de almendras 219
Medallones de jamón 65
Medias lunas 236
Melón con vino blanco 233
Merengue con caramelo 203
Mermeladas de naranjas 231
Miel de melón 229
Molde fiesta 67
Mote con arvejitas 96
Mote con huesillos 232
Mousse de ave 144

Nidos de merengues 206

Omelette de espárragos 110

Pailitas de riñones 156
Pajaritos escabechados 192
Palitos de queso 236
Palta reina 67

Pana al vino blanco 153
Pan alemán 50
Pan amasado 49
Pan Billy 52
Pancutras 125
Panecitos para recepciones 50
Panecitos finos 53
Pan fácil 50
Pan de huevo 53
Pan de molde 49
Pan de Pascua Nº 1 214
Pan de Pascua Nº 2 226
Pan de Pascua económico 225
Pan para el té 51
Pan para sandwiches 51
Pan navideño 215
Panqueques de choclos 100
Panqueques con verduras 101
Pan Santa Claus 225
Papas a la huancaína 64
Papas con arroz 108
Papas chevalier 110
Papas gratinadas 93
Papas picantes 92
Papitas rellenas 94
Pastel de alcachofas 86
Pastel de chuchoca al horno 107
Paté de ave 153
Pato a la piña 143
Pato con champiñones 149
Pato charleston 146
Pavita al champaña 140
Pavo asado 146
Peras con chocolate 201
Perdices a la crema 195
Perdices al vino tinto 191
Pescado en salsa rubia 133
Perdices con repollo 199
Pescado con salsa parmesana 133
Pescado frito 133
Picarones 207
Pie de limón 221
Pierna a la curicana 161
Pierna Angostura 175

Pierna al horno 167
Pierna al vino 166
Pierna de cordero 169
Pierna de cordero al vino blanco 162
Pierna con salsa 165
Pimientos rellenos 84
Piña Acapulco 202
Pisco sour 232
Pizza rápida 123
Pollo andino 150
Pollo al vino 148
Pollo a la crema 141
Pollo con callampas 148
Pollo Concepción 145
Pollo con salsa de nuez 139
Pollo en jalea 142
Pollo ganso a la cacerola 190
Pollo frito 144
Pollo dorado 147
Pollo serenense 149
Ponche a la romana 235
Porotos a la chilena 102
Porotos con tocino 102
Porotos de invierno 106
Porotos granados 97
Porotos Pancho Villa 103
Postre de manjar 203
Postre de manzanas 204
Pulpa en salsa 175
Pulpa de cordero 163
Punta gelatinada 183
Puré de arvejas con tocino y huevos 107

Queque con un huevo 227

Ravioles 126
Ravioles en salsa de tomates 123
Riñón a la crema 159
Riñones con arroz 154
Roast beef 182
Rollo confitado 222
Rosquitas de canela 201

Sandwiches de queso caliente 237
Salchichas con huevo 113

Salpicón 72
Salpicón de verduras 71
Salpicón de patas 157
Salchichas costaneras 174
Salsa americana 58
Salsa Aurora 62
Salsas base (Roux) 54
Salsa blanca 55
Salsa Bechamel 62
Salsa California 59
Salsa catalana 61
Salsa chilena (pebre) 58
Salsa de tomates 228
Salsa de ají 229
Salsa de cebollas 58
Salsa de chocolate 226
Salsa de huevo 55
Salsa de mantequilla negra 59
Salsa francesa 57
Salsa forastera 59
Salsa marina 60
Salsa mayonesa 57
Salsa nogada 60
Salsa París 61
Salsa venezolana 62
Salsa para entradas 55
Salsa para tallarines 56
Salsa tártara 56
Salsa verde 60
Scones 52
Sopa de ajo 73
Sopa de jigote 77
Sopa de lluvia 76
Sopa de tomates 83
Sopa de verduras 74
Sopa de zanahoria 76
Sopaipillas 212
Soufflé de coliflor 85
Soufflé de queso 115

Tallarines con choritos 122
Tallarines marineros 124
Tartaletas de arvejitas 119
Tartaleta con mermelada 202

Tartaletas de castañas 222
Tartaleta de langostinos 128
Tomates rellenos 65
Torta de fraile 211
Torta fría 220
Tortilla de fideos con queso 111
Tortilla novedosa 113
Tortolitas en salsa 198
Tostadas de novia 208
Tostadas francesas 210
Trago largo 232
Trenza dulce 220
Turrón de vino 203

Waffles 216

Zapallitos italianos rellenos 84

La autora de este libro, Laura Amenábar, vastamente conocida por su labor televisiva en pro de la divulgación de los valores culinarios, ha recogido a través de su rica experiencia de toda una vida las recetas de cocina más sencillas y variadas.

Basta recorrer el índice para darse cuenta de lo útil que esta obra es para la dueña de casa. Allí está todo lo que se necesita: vocabulario culinario, secretos de cocina, conceptos básicos sobre alimentación y un gran repertorio de recetas con variedades de sopas, carnes, pescados, mariscos, aves, postres, etc.

MIS MEJORES RECETAS DE COCINA es un libro indispensable para la dueña de casa, a la que durante todo el año le será de gran utilidad práctica.

9 789561 205253 >